

## लेखक की ओर से चेतावनी—

यदि आप केवल मजेदारी के लिये प्रस्तुत पुस्तक को पढ़ रहे हैं तो सर्वथा निराशा होगी क्योंकि इसका विषय हल्का अस्थायी मनोरजन प्रदान करना नहीं है । मनोरजन के लिए आपको गाढ़ीभर उपान्यास कहानियाँ आदि मिलजाँयगी । कुनैन की तरह लाभकेलिये इसका अध्ययन तथा अभ्यासकरना होगा ।

इसका मूल विषय सकेत ( Suggestion ) है । सकेत क्या है ? उसका मनोवैज्ञानिक आधार क्या है ? कैसे कैसे चमत्कारिक कार्य सम्पन्न करता है ? उसका उपयोग दैनिक जीवन की उलझनों में किस प्रकार होना चाहिए ? भाग्य निर्माण तथा सफलता प्राप्ति में उसका कितना महत्वपूर्ण स्थान है ? उसका अभ्यास कैसे कैसे होना चाहिये ? शुद्ध मानसिक

# महान् जागरण

—:❧:—

**अन्तर्धृति का निर्माण**—क्या तुमने अपने चिन्तन के क्षणों में इस तत्त्व पर मनः क्रिया केन्द्रित की है कि मानव की चिरायुत्ति, स्वभाव, 'आदत्ते', भावनाएँ प्रसुप्त आकांक्षाएँ किस आधार-शिला पर स्थित हैं ? मानसिक रिधतियाँ, अदृष्ट या निदृष्ट भूमिकाओं का निर्माण कौन करता है ? वासनाओं अथवा मनोविचारों को प्रवर्धित करने वाला कौन तत्त्व है ? अन्तःकरण में विशुद्ध सजातीय पदार्थ अथवा विपरीत विजातीय वस्तु क्यों आन्दोलन उत्पन्न किया करते हैं ?

जसख्य व्यापक रात दिन किसी काल्पनिक शत्रु से प्रति-शोध लेने की युक्ति सोचा करते हैं। अमुक हमारा बँसी है, वह हमारी प्रद्विया, कमजोरिय, दुर्गहों लोगों को नताना किया है, हमारी ओर धातय-बाण बसता है, ऐसे अनन्त गदगदलि सुनाता है, हम से ईर्ष्या, वैर, द्वेष करता है। ऐमें सुखमार जुड़े हुए (scholarship) प्रति वाले व्यक्ति तनिय नी बात में चिह्न जाते हैं, रिखुय हो उठते हैं और आत्मबल को चाय करने लगते हैं।

एत, व्यक्ति विगत प्रसंगों, पुरानी व्यवस्थाओं, दीने हुए बहुत सरी या नसरण पर गनायान हो विस्त्रित हो उठते हैं। यदि ऐसा न करते ऐसा लगते, तो सब ठीक हो जाता, गेगी को प्रसुप्त शोषण न देकर प्रसुप्त मनन करते। एता आन्दर की शोषण न देना पता हो कराने तो प्रियजन की मृत्तु आदि न

होती। हमने अमुक समय बड़ी गलती कर डाली। वस उरी त्रुटि ने हमारा जीवनखेल समाप्त कर डाला, अमुक घात हो जाती तो सम्पूर्ण जीवन स्वर्णभय हो जाता।

एक वे भी हैं जो भ्रान्ति के कारण मिथ्या दुःखों के दर्शन किया करते हैं वे ऐसी बातें सोचते हैं जिनका पृथ्वी तल पर कोई अस्तित्व नहीं। उनके मनः चित्र इतने विकृति होते हैं कि भिन्न भिन्न हेतुओं में भयकर उत्क्रांति मची रहती है। वे एकान्त में बड़-बड़ाते हैं तथा अदृश्य वस्तुओं से तादात्म्य कर विचुब्ध हुआ करते हैं।

ये सब मनः स्थितियाँ अन्तःकरण की विभिन्न क्रियाएँ केवल एक तत्त्व पर स्थित हैं। यह महान् वस्तु है—विचार। आज तक विश्व में जो महत्वपूर्ण आश्चर्य चकित कर देने वाले महान् कार्य हुए हैं, जो कुछ उत्कृष्ट कार्य हो रहा है वह मनुष्य के उस दिव्य गुण का ही चमत्कार है जिसे मनोविज्ञानवेत्ता 'विचार' कहते हैं। व्याकुलता, सतुलन, उच्च या निम्न भूमिका चोभ, चित्त की सुस्थिरता, मित्र अथवा शत्रु हमें जो कुछ भी प्राप्त है, हो रहा है, यह सब हमारे विचारों के ही परिणाम है।

जीवन में बहुत और जो अन्धकार या प्रकाश, विपत्तियाँ प्रतिकूलता तुम्हें दृष्टिगोचर होती है वह विचारों के ही फल हैं भूतकाल की स्मृति, काल्पनिक दुःख, जादू की मिथ्या भावना दूसरों को आलोचना स्वयं हमारे निजी विचारों की प्रतिच्छाया (Reflection) मात्र है।

जीवन की यथार्थता हमारे विचारों पर निर्भर है। आज आप जो हैं, अपने जीवन को जिस—उत्कृष्ट या निम्न स्थिति में रखते हुए हैं, आपका अन्तःकरण, इच्छाएँ बाह्य स्वरूप, वातावरण, मानसिक मतुलन, प्रायः प्रत्येक तत्त्व हमारे विचारों के

परिणाम हैं। मनुष्य की सब महत्ता, जीवन के सर्वोत्तम वृत्त व्य-  
उनके प्रबल स्थायी विचारों पर निर्भर है।

**उत्पादक शक्ति का अखण्ड नियम**—उस हमारे  
विचारों के रूप है। सर्व प्रथम विचार मनमें प्रतिक्रिया उत्पन्न  
करते हैं और जब ये विचार मनमें प्रचलना से (Fixedly)  
अंकित होजाते हैं, गहरी नींव पकड़ लेते हैं, तदानुसूल ही  
वाप्य अग प्रत्यग क्रियाएं करते हैं। अन्तःकरण में विचारों का  
एक चूहत भटार रहता है। वे क्षण क्षण उत्पन्न एवं विनिष्ट हुआ  
करते हैं। अन्तःकरण में विचार के अभाव में कोई भी क्रिया  
सम्पन्न नहीं होती।

इन विचारों के भी विभिन्न, प्रकट, भेद प्रभेद हैं कुछ तो  
गंभीर होते हैं जो पानी के घाँसक बुलबुल के अनुरूप क्षण विचरत  
होते रहते हैं। वे बनते हैं विगड़ते हैं तथा मन पर कोई गहरा  
प्रभाव नहीं छोड़ जाते। जैसे पानी में नौका विचार के समय  
बैठाएँ हो जाती है किन्तु क्षण भर में विगत हो जाती है वैसे  
ही इन क्षणिक विचारों की क्रिया भी है। वे आये और गये,  
उत्पन्न हुए पार विनिष्ट हुए।

एक विचार दूसरों के संवेत में मन में उवेदा करते हैं,  
आगोलन उत्पन्न करते हैं, एक पाल तक टिकते हैं किन्तु तत्परचान्  
विलीन होजाते हैं।

जिन विचारों में मनोभूति में स्थायी छाप पड़ती है,  
जिनमें हमारे अन्तःकरण में प्रबल सत्ता अंकित होती है जो  
पुनरावृत्ति के कारण हमारा के एक विशिष्ट भग बन जाते हैं,  
नयी विचारों का विशेष गहराई। मानसशास्त्र (Psychology)  
इस गहराई पर पूर्ण निर्देश करता है कि इन प्रबल विचार

की सत्ता महान् है—यह स्थूल वस्तु है। जो ठीक सम्यक्-रीति से विचार करने की कला से परिचित है वह अपना भाग्य, दृष्टि-कोण, वातावरणको परिवर्तित कर सकता है, जो उचित रीति से विचार बोना जानता है, विचार बीजों का पारखी है, औचित्य अनाचित्य से पूर्णतः परिचित है, वह अपने भाग्य, स्वभाव तथा वातावरण को परिवर्तित कर सकता है।

आज आप जैसे कुछ—अच्छे बुरे हैं, अपने जीवन को जिस स्थिति में रखे हुए है, आपका अन्तःकरण, इच्छाएं, वाह्य स्वरूप, वातावरण, मानसिक संतुलन—सब कुछ आपके निजी विचारों के परिणाम हैं। जैसे तुम्हारे विचार होंगे तदानुबूल ही तुम्हारे भविष्य का निर्माण होगा।

बीज के अनुसार वृक्ष की उत्पत्ति होती है। जैसे बीज बोओगे वैसा ही पौधा उत्पन्न होगा। जैसे विचार मनमें उत्पन्न होंगे वैसा ही जीवन निर्माण होगा। सर्व प्रथम विचार मनमें उत्पन्न होता है, मस्तिष्क से संयुक्त गति वाहक सूक्ष्म तन्तुओं पर उसका प्रभाव होता है। अन्त में प्रबल विचार के अनुकूल ही कार्य करने की बलवत्तर प्रेरणाकी उत्पत्ति होती है पहले—विचार, तत्पश्चात्—क्रिया और व्यवहार रूप में परिणति—यही नियम है।

उत्पादक शक्तिका अखण्ड नियम यह है कि जैसे विचार होंगे, वैसा ही निर्माण होगा। जैसा हम विचार करेंगे वैसी ही प्राप्ति वनीगी, जैसे विचार मनः क्षेत्र में उत्पन्न होंगे वैसा ही स्वभाव का निर्माण होता जायगा। शोक सन्ताप के विचारों से चिड़चिड़ापन बढ़ता है और रोने चिल्लाने से जीवन की मृदुता नष्ट होती है।

मानव के जैसे विचार होते हैं वह वैसा ही होता है—जिस महापुरुष ने यह महा सत्य मालूम किया वह सचमुच महान्

दार्शनिक विचार का रहा होगा क्योंकि विश्व के समग्र व्यक्तियों के अग्रिम मनोरथ, उद्देश्य, सिद्धि एवं सफलता इसी महा सत्य के ईर्ष्यमिद चक्कर लगा रहे हैं। हमारी समस्त आशा, श्रद्धा, लालसा मनोवृत्ति सब के पृष्ठ भाग में यही महा सत्य अलौकिक सत्य अन्तर्हित है। यह वह सत्य ( Great Principle of life ) है जो हमें उत्पादक शक्तियों प्रदान करता है।

उत्पादन शक्ति का अटल नियम यह है कि जिन विचारों पर हम दृढ़ता पूर्वक विश्वास करते हैं, जिन के पीछे बलवत्तर प्रेरणा प्रस्तुत रहती है, जो विचार बारम्बार मस्तिष्क में उठता है तथा जिसका पुनरावर्तन ( Repeatability ) चलता रहता है उन्हीं के अनुसार हमारा जीवन ढल जाता है। बात यह है कि हम अपने आप को जैसा मानने लगते हैं, अपने बारे में जो दृढ़ चिन्तन कर लेते हैं, जिन विचारों में संलग्न रहते हैं, क्रमशः वैसा ही होते जाते हैं। जैसे हमारे आदर्श होते हैं, जैसी हमारी मानसिक अभिलाषाएं होती हैं, जैसे हमारे दार्शनिक भाव होते हैं, ठीक उन्हीं का प्रतिबिम्ब हमारे सुगमगठल पर प्रतिमान हो उठता है। और कुछ काल पश्चात् हम वैसा ही हो जाते हैं।

संकेत ( Suggestion ) क्या है ?—यदि मनुष्य अपने आप को स्वस्थ, निरोग, नामधेयशील, गाने, निरन्तर इसी भावना या संकेत ( suggestion ) अपनी आत्मा को देना रहे, इसी विचार में पूर्ण निश्चय एवं विश्वास भर कर अपने आपको इसी ही सृजना करने तो वह स्वस्थ समर्थशाली बन जावेगा। स्वास्थ्यवन्ता केवल निरन्तर सृजना या संकेत देने की है। जितने परिष्कृत संकेत दोगे उतना ही महान परिवर्तन, उतने ही उत्कृष्ट तत्वों की मिलि।

संकेत क्या है ? कुछ एवं एक विचार, स्वर्ग,

दृष्टि तथा विभिन्न आसनों एवं क्रियाओं द्वारा किसी के मन पर प्रभाव डालने तथा अपनी इच्छा द्वारा कार्य संपन्न कराने का नाम संकेत करना है। संकेत ऐसे वाक्यों से किया जाता है जिन में अपूर्ण दृढ़ता गहन श्रद्धा, शब्द शब्द में शक्ति भरी रहती है। जिज्ञासु वारम्बार कुछ शब्दों वाक्यों तथा सूत्रों को लेता है वारम्बार मन्त्रों को बिज्जा है उन पर विचार किया दृढ़ करता पुनरावर्तन द्वारा कुछ काल पश्चात् ५ वा प्रबोध वार में परिणत हो जाते हैं। मन को जिस प्रकार के जीवन को वार दिया जाता है कालान्तर में वही उसकी स्थायी स्थापना हो जाती है। मन हमारे सम्पूर्ण कार्यों का ड्राइवर है। यह प्रचंड शक्ति वाला यन्त्र है। विचारों का उत्पन्न, परिवर्तन परिवर्तन करने का कार्य भी इसी संचालन द्वारा होता है, अतः संकेत का प्रभाव हमारे मन पर पड़ता है।

मन का प्रवाह, उसकी विभिन्न क्रियाएं तीव्र गति से चलती हैं। ये विभिन्न क्रियाएं हमारे शरीर, इन्द्रिय, मन, एवं बुद्धि इत्यादि प्रत्येक मनोभाव की अधिष्ठाता हैं। बिना इनके मनुष्य के शरीर किसी कार्य में प्रवृत्त नहीं होता। जब तक संकेत ( suggestions ) दूसरे की मानसिक संस्थान के एक विशिष्ट भाग ( Part & parcel ) नहीं बन जाते तब तक उनका कुछ प्रभाव नहीं पड़ता। यदि हमारा मन उन्हें स्वीकार कर ले, उन से तादात्म्य स्थापित कर ले, अपना व्यापार, व्यवसाय, क्रिया उनके अनुसार करने लगे तो वे संकेत सफल हो जाते हैं।

ये संकेत हमारे व्यक्तित्व के एक भाग बन जाते हैं, मानसिक क्षेत्र में दृढ़ता पूर्वक जम कर कठोर बन जाते हैं। तत्पश्चात् ये अपनी प्रतिक्रिया ( Reaction ) प्रारम्भ करते हैं। ये संकेत शक्ति, सामर्थ्य के तत्त्व हैं अन्तःकरण में आग्रह पूर्वक ये संकेत

नवीन संस्कार उत्पन्न कराते हैं। पुराने संस्कारों को नष्ट इन्हीं के द्वारा किया जा सकता है।

जैसे फेस्ट्रायल पेट में प्रवेश करने के उपरान्त विजातीय तत्व को निकाल बाहर कर देता है उसी प्रकार मनःक्षेत्र में प्रवेश कर संकेत महान् आन्दोलन उत्पन्न कर देते हैं। पूर्व संस्कारों तथा इन नवीन संकेतों में एक संघर्ष उत्पन्न होता है। निश्चय पक्ष के अनुसार इस युद्ध में सफलता मिलती है। यदि हमारी पूर्व भावना चलवती हुई तो ये संकेत निष्प्रयोजन सिद्ध होते हैं, यदि इनके पीछे एक निश्चल विश्वास की चलवत्तर प्रेरणा विद्यमान रही तो इन संकेतों के अनुसार मानसिक निर्माण कार्य प्रारम्भ होता है।

संकेत कहां प्रभाव डालता है ?—हमारे मन के दो स्वरूप हैं एक चेतन—(conscious or objective) तथा दूसरा अचेतन (un-conscious or subjective) यह मूढ़म कोष्ठों (cells) से निर्मित हैं। मन की शक्ति इन कोष्ठों पर ही निर्भर है। जिन्हें अपनी शक्ति वृद्धि दृष्ट है उन्हें उस स्थान के इन कोष्ठों की वृद्धि परनी चाहिये। चेतन मन हमारी बौद्धिक प्रगतिशीलता पर निर्भर है। जो कार्य हम नित्य प्रति मोच नगन कर करते हैं, जिसके पीछे हमारी चेतनता निरन्तर कार्य करती है, जिसका प्रभाव हमारे शरीर पर सीधा (directly) पड़ता है वे सब कार्य हम चेतन (conscious) मन द्वारा ही सम्पन्न होते हैं। हम जो पाप मोच विचार पर, ज्ञाना पीछा मोचकर करते हैं वह यही है। यह मन हमारी जाग्रतावस्था (consciousness) तथा चेतनता पर आश्रित है। बिना चेतन मन की ज्ञान से हमारी चेतन शक्तियें कार्य नहीं करेंगी।

अचेतन (unconscious) मन हमारी चेतना का

दास नहीं। वह तो सर्वथा उन्मुक्त, स्वाधीन है। बिना चेतना की आज्ञा तथा आदेश के वह जो चाहे कर सकता है। वास्तव में मन का यह भाग हमारे विल्कुल अधिकार में नहीं है। वह जो कार्य किया करता है अपनी मर्जी से और कभी-कभी तो यह कार्य हमारी इच्छा के विपरीत होते हैं। हम नहीं चाहते कि वे हो, उसमें हमारी कामना, निष्ठा, सहयोग तनिक भी नहीं होता तब भी यह अचेत मन निज मनमानी किया करता है।

अचेत मन का एक विशिष्ट गुण यह है कि यह सोते जागते प्रत्येक अवस्था में कार्यशील (Active) रहता है। चेतन मन को हम जिस तरह चाहे दिशा परिवर्तन करा देते हैं किन्तु जब हम एक को आदेश दिया करते हैं तो द्वितीय निज मनोनुकूल जो चाहे करता ही रहता है। निश्चेष्ट चुपचाप नहीं बैठता, न कभी थकता ही है। ऐसा प्रतीत होता है मानों ग्रह हम से निर्देश करता हो, "तुम अपना काम करो, हमें अपना कार्य करने दो" अचेतन मन की उच्छृङ्खलता सचमुच अद्भुत है।

अचेतन मन ही परोक्ष तत्त्वों (Intuition) का केन्द्र स्थान है। हमारी प्रेरणाएं (Inspirations) भी यहीं से उत्पन्न होती हैं। यद्यपि ये दोनों ही हमारे चेतन मन द्वारा प्रभावित होती हैं किन्तु इनका केन्द्र स्थान अचेतन जगत् ही है। इसी प्रकार अचेतन मन हमारी मूल प्रवृत्तियों (Instincts) तथा अनुभवों (Emotions) से अखंड रूप में सन्नद्ध हैं।

दमन-हमारी अनेक दृढ़ी फूटी इच्छाएं, प्रसृत वासनाएं, अपूर्ण वृत्तिएं इसी अव्यक्त मन में छुप जाती हैं। जब कभी कोई बात वस्तु जगत् में पूर्ण न हुई या अवरोध उत्पन्न हुआ तो ये वृत्तिएं दब जाती हैं। किन्तु दबने (oppression) का

अर्थ यह नहीं कि ये सर्वथा गायब हो जायें। ये कभी लुप्त नहीं होतीं भ्रष्ट जव तक जागृत मन प्रभुत्व अधिक होता है, कुछ काल के निमित्त एक ओर चुपचाप बैठ जाती हैं। जैसे एक शक्तिशाली सम्राट के राज्य में उसके आतंक से प्रतिद्वन्द्वी दब जाते हैं कुछ दृढ़ नहीं करते किन्तु उसका आतंक दृष्टने से पुनः विरोध करते हैं उसी प्रकार जागृत मन के प्रभुत्व रहने तक तो ये कुछ नहीं घोलतीं, चुपचाप पड़ी रहती हैं किन्तु उसके प्रभुत्व के क्षीण होते ही ये प्रसुप्त चित्त पृथक् एक दम शक्तिशालिनी हो उठती हैं अति सूक्ष्म रूप, विशाल कार्यरूप धारण कर लेती हैं। फिर तो जागृत एवं इन प्रसुप्त वासनाओं में भयंकर संपर्क प्रारम्भ होता है। व्यक्त तथा अव्यक्त के वैमत्य का सम्बोधन ही अन्तर्द्वन्द्व है। इस घात-प्रतिघात से ही मनो-रोगों की उत्पत्ति होती है।

**अन्तर्द्वन्द्व का कारण**—सामाजिक इतिहास की दृष्टि तथा चरित्र हैं कि हमारी उचित अनुचित इच्छाओं की पूर्ति सम्भव नहीं। अप्रयत्न, सामाजिक टीका टिप्पणी के विचार हम प्रसुप्त वासनाओं को द्विषाना चाहते हैं। हमारी विवेक बुद्धि दुर्भाग्य को व्यक्त नहीं होने देती। अतः ये वासनाएं घेतल मन से अत्यन्त में जा गुप्त होती हैं। ये जब तक पश्चिन्न न हो जायें तब तक शान्ति कदापि न होगी। अतएव रेंगती हुई ये अव्यक्त मनमें घोज रूप में लुप्त रहती हैं। प्रसुप्तावस्था में घेतल मन में प्रविष्ट हो जाती हैं और हमारी विवेक बुद्धि में दृढ़ रहती हैं। अतएव वासना पश्चिन्न का प्रयत्न करती हैं अतः जब तक वह पूर्णतः कम नहीं हो जाती लुप्त नहीं होती। छोटी अथवा बड़ी वासना में वर्तमान रहती हैं। कभी अत्यन्त, कभी प्रचण्ड, कभी क्षीण रहती हैं।

स्वप्न में संघर्ष—अव्यक्तकी प्रसुप्त वासनाएं समाज के

दर से स्वप्न में निरन्तर निकला करती हैं। स्वप्न में चेतन अथवा व्यक्त मन तो निष्क्रिय हो जाता है किन्तु अव्यक्त ( Unconscious ) मन रुकी हुई वासनाओं को आगे बढ़ाता है। ये क्रान्तिकारी वासनाएं स्वप्न में भयंकर तांडव करती हैं तथा अनुकूल परितृप्त पाती हैं। ज्यों ज्यों परितृप्त का मार्ग ग्रहण करती हैं त्यों त्यों इन्हे एक निर्धारित मार्ग का अवलम्बन करना पड़ता है इस विशिष्ट मार्गकी बागडोर अहङ्कार के आधीन है। अहङ्कार को विवेक बुद्धि ( चेतन मन ) के आधीन रहना पड़ता है। अतः प्रसुप्त वासनाएं चेतन जगत् ( Focus of the mind ) में रेंगती आती हैं पर डरती रहती है। इस प्रकार चेतन जगत् में चुपचाप चली आने पर अहङ्कार से इनका संघर्ष होता है। अहङ्कार अपने अनुकूल वातावरणके अनुसार अव्यक्त वासनाओंको परितृप्त या नियन्त्रित करता है। स्वप्न में देशकाल परिस्थिति की मर्यादा को तोड़कर जो वासनाएं किंचित काल के लिए शान्त होना चाहती हैं वे पुनः अहङ्कार द्वारा कुचल दी जाती हैं। जब मनुष्य का चेतन मन अचेतन का तिरस्कार करता है तो व्याधि की उत्पत्ति है।

पूर्ण मतैक्य हमारी वास्तविक स्थिति है—आज के

समाज का सभ्य मनुष्य निज वास्तविक मनः स्थिति से दूर जा पड़ा है। उसके मनः क्षेत्र में भावनाओं तथा आकांक्षाओं के अनेक गडहर, कच्चे, तथा टूटे हुए अंश पड़े हैं। अनेक वासनाएं अतृप्तावस्था में ही कुचल दी गई हैं, कितनीही हसरतों, आशाओं, एवं हुई भावनाओं पर तुपारापात हो चुकी है। उसकी आज की आकांक्षा तो उन पुरातन आकांक्षाओं की छाया मात्र रह गई है।

आदि काल का पूर्व पुरुष—देश काल-समाज के बन्धनों से मुक्त था। सम्भ्रता का मिथ्याडम्बर, समाज के बन्धन जैसे कठोर नियम, लोक निन्दा का भय, सम्प्रदाय की थोथी उलझनें, उचित अनुचित का सीमा बन्धन या विवेक का नियन्त्रण न होने के कारण उसका भीतरी रागात्मक प्रवृत्तियों, वाग्मनाओं तथा मनो-विकारों का बाण सृष्टि के साथ उचित सामंजस्य था। अव्यक्त ( Unconscious mind ) की वाग्मनाओं की पूर्ण परिकल्पना का गुलाब अक्सर मिलता था। प्रेम, रोष, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, हास, उत्साह, आश्चर्य, करुणा इत्यादि मनोवैशेषों का प्रवाह अबाध पूर्ण उन्मुक्त था। इनमें विवेक, सन् अस्मत् तथा अस्मत् की अनेक रूपता का स्फुरण नहीं हुआ था। विशुद्ध सुख की अनुभूति होने पर दाँत निकाल कर, हाँसकर, कूँकर सब व्यक्त कर दिया जाता था। दुःख की अनुभूति पर हाथ पाँव पटक कर रोकर गिरलाकर मन की चोट पर भरदम लगा लिया जाता था। दुःख का भय और अनुमेषा लीन या शासन या नियन्त्रण न होने के कारण मनोभाव स्पष्ट रूप में व्यंजित होते थे। इस उन्मुक्त काल में हमारे पूर्व पुरुष के मानसिक संस्थान में पूर्ण मनोवैशेष या समर-स्ता ( Harmony ) विद्यमान थी। व्यक्त (conscious) । ( unconscious ) मन के पूर्ण मनोवैशेष ( Harmony ) मान ही मोक्ष हैं। यहाँ अवस्था पूर्ण शान्ति, पूर्ण आनन्द, पूर्ण भवन्तता की मनः स्थिति है।

व्यक्ताव्यक्त के संघर्ष का प्रतिफल—अनुभूति के द्वन्द्व में ही सम्भ्रता जन्म लेता है। उत्प्रेषण करने वाला प्राणी उचित अनुचित का द्वन्द्व लेकर जन्म लेता है। इसी द्वन्द्व सम्भ्रता का विधान होता है। मानस जीवन की जटिलता इन्हीं की अनेक रूपता तथा विषय-बोध की विभिन्नता वरी है। मनुष्य का

विवेक तथा औचित्य अनौचित्य का ज्ञान विकसित होता है, शुभ अशुभ, यश अपयश की भावना के कारण मनुष्य का आत्म गौरव उदीप्त हो उठता है। तत्पश्चात् समाज का नियन्त्रण बढ़ता है। जैसे जैसे हमारा मन क्षेत्र विवेक द्वारा संचालित होता है वैसे वैसे देशकाल एवं परिस्थिति के अनुसार अभद्र प्रतिकूल समाज से असन्वद्ध वासनाये कुचल दी जाती हैं।

**मानसिक ग्रन्थियों का निर्माण**—समाज में प्रचलित नैतिक वातावरण ( Moral Atmospher ) के कारण दबी हुई वासनाएँ ( Suppressed impulses ) अव्यक्त मन में बैठती रहती हैं। विवेक उन्हें दबाये रहता है इस प्रकार की प्रत्येक वासना दब कर एक मानसिक ग्रन्थि या गुत्थी (Complex) बन जाती है। ऊपर आकर परतृप्ति की बाट देखती रहती है। जब विवेक का नियन्त्रण न्यून होता है तो उखर आती है और परितृप्ति का प्रयत्न करती है। मनोवैज्ञानिकों ने हमारी सब गालियाँ मजाक, ठठोली, नाच, अश्लील व्यवहार, स्वतन्त्र उन्माद, क्रूरता इन्हीं मानसिक ग्रन्थियों के फल स्वरूप माना है।

**डाक्टर फ्राइड के क्रांतिकारी विचार**—प्रसुप्त वासनाओं तथा मानसिक ग्रन्थियों के विषय से पाश्चात्य विद्वान डाक्टर फ्राइड के विचार सर्वथा क्रान्तिकारी हैं। डाक्टर फ्राइड ने हमारी समस्त क्रियाओं का अव्यक्त की प्रसुप्त वासनाओं के फल स्वरूप माना है। इनमें काम वृत्ति (Sex) को उन्होंने सब से सबल ग्रन्थि माना है। शिशु का माता के स्तन से दुग्ध पान से लेकर कवियों की कवित्व शक्ति प्रायः सब ही को उन्होंने दबी हुई अव्यक्त की कामवासनाओं के फल स्वरूप माना है मनुष्य की काम वृत्ति या काम पिपास शान्त न हो सकती। उक्त

का प्रवाह रुद्ध ( ( Obstructed ) ) हो गया और अव्यक्त ( Unconscious ) में बैठ कर वह मन्थि बन गया । यह प्रसुप्त चामना जब अधमर मिलता है या जब विवेक ढीला पड़ता है व्यक्त मन में आजाती है और विभिन्न प्रकार के विकार तथा विचित्र मानसिक तथा शारीरिक चेष्टाओं से प्रकट होती है । डा० फ्राइड ने अनेक रवियों का विप्लेपण करके सिद्ध किया है कि मन में पड़ी हुई गाँठ के फन स्वरूप ही ऐसी विचित्र चेष्टाएँ होती हैं ।

**मानसिक ग्रन्थियों का प्रभाव**—मानसिक ग्रन्थि अनेक प्रकार की हैं । जितनी भाषनाएँ हैं उतनेही प्रकार की ग्रन्थिएँ बन सकती हैं । कुछ ग्रन्थियाँ तो प्रायः प्रत्येक व्यक्ति में ही होती हैं। कुछ किसी विशिष्टव्यक्तिमें ही होती हैं । इसी प्रकार कुछ ग्रन्थियाँ स्वतन्त्र तथा कुछ साधारणतः निर्वर्त होती हैं । कुछ ग्रन्थियाँ आनन्ददायक तथा कुछ दुःखदायक होती हैं । जब मानसिक ग्रन्थि स्वतन्त्र हो जाती है तो उसकी शक्ति रूपान्तर से व्यक्त होने का उद्योग करती है । साधारण विवेक तो तोड़ कर भावः बाहर निकल पड़ती है । कभी २ इन्च का फल पागलपन होता है । अनेक अव्यक्त चेष्टाएँ मन की प्रतिक्रियाएँ तथा स्वप्न भ्रमना या नियन्त्रण तोड़ कर मन की दबी हुई वासनाओं के प्रवर्णन होने के प्रयत्न मात्र हैं ।

मानसिक ग्रन्थियों का प्रभाव अन्तर्मन ने चैतन मन पर दैनिक व्यवहार में चलाता रहता है । एक नवयुवक एक युवती के प्रेमदाश में जापत्त होता है । प्रथम दृष्टि मिलने में ही उसके अन्तर्मन में पान की भावना जागृत हो उठती है । नैतिक दृष्टि उसने मार्ग में पाया अवस्थित करती है । देश, काल परिस्थितियों देख कर वह उसे दबा डालता है । मन, मानसिक संस्थाओं में

एक गॉठ सी पड़ जाती है। अन्तर्मेन में उस ग्रन्थि से संयुक्त कामोत्तेजक विचार उसके चेतन मन के सम्पूर्ण क्षेत्र को आवृत्त कर लेते हैं। शनैः २ उसके चेतन मन पर उन्ही विचारों का अधिग्रह स्थिर हो जाता है जिनकी जड़े अन्दर चौड़ी हुई हैं। उसको सम्पूर्ण मानसिक क्रियाओं के पीछे कामवासना की झलक दीखती रहेगी। उस पर घीतने वाली प्रत्येक घटना, मस्तिष्क में आने वाले सब विचार उसी ग्रन्थि में जुड़ते जायगे। अन्तस्थल का भूमि पर ये विचार उस ग्रन्थि से जुड़ कर अंकुरित, पल्लवित एवं फलित हो उठे ग। ये वृक्ष काँटेदार या मधुर दोनों ही प्रकार के हो सकते हैं। यदि ये काँटेदार हैं तो इनका उन्मूल करने से मनः शान्ति प्राप्त होगी। ग्रन्थियों की यह परवशता आज के सभ्य मनुष्य को रिजर बद्ध पक्षी बनाये हुए हैं।

**मानसिक ग्रन्थियों से ग्रस्त व्यक्तियों के उदाहरण—**

हमारे दैनिक जीवन के अन्द्वन्द्व अनेक घटनाओं को लेकर ग्रन्थियों का निर्माण करते हैं। हमारे एक अध्यापक मित्र की पत्नि को स्नान व धोने का रोग (Washing Mania) हो गया था। वे प्रत्येक वस्तु को तनिक छू जाने पर धोने लगतीं। शौच के पश्चात् सब वस्त्र धोतीं। बाल कटा डाले। नल पर मिट्टी की पट्टी लगाई। खाने पीने की तमाम वस्तुओं को बार बार धोतीं। उन्हें यह बहम हो गया कि अन्य सब वस्तुएं अपवित्र हैं। बहम की अनिष्टकारी ग्रन्थि की छानबीन करने पर प्रतीत हुआ कि एक बार अनजाने में वे महतर की झाड़ू से छू गई थीं। अपवित्रता की ग्लानि क्रमशः एक सबल ग्रन्थि बन गई। उसी की यह प्रति क्रिया थी।

डा० दुर्गाशंकर जी ने एक ऐसे व्यक्ति की रोचक वृत्तांत लिखा है जिसकी मुट्ठी बंधी हुई रहती थी। यह व्यक्ति कभी २

दो तीन घंटे पञ्चान् मुक्ता मारने का उपक्रम करते। इस चेष्टा में वह बड़े चुपचाप थे। मानसिक विक्षेपध में उससे अपने जीवन की विशेष घटनाओं को स्मृति पट पर लाने को कहा गया। बड़े प्रश्न के उपरान्त उन्नीस घण्टे दिन पूर्व की एक घटना याद आई। उनका किसी ने बड़ा अपमान किया था। उसका स्मरण करने ही इनका शरीर जकड़ जाता था। इस विक्षेप की, भावना की ग्रन्थि उन पर प्रत्यक्ष में बैठ गई और मुट्ठी बँधी रहने लगी। यह घटना तो मस्तिष्क के किसी कोष्ठ में विसृति के गर्त में प्रचष्ट हो गई किन्तु उसकी प्रशिक्षित मुट्ठी बँधी रह कर हुई। अन्तः परण में विरोधी भावना को हटाने पर कुछ दिन बाद वह पूर्ववत् हो गए।

कुछ दिन पूर्व में हरिद्वार में एक ऐसे व्यक्ति ने मिला जो हरि की पदी पर बिना गंगाजल में प्रवेश किये लोटे से स्नान कर रहा था। देख कर उसी अनुवृत्ता हुई। पूँछने पर कहने लगे कि जल में स्नाना इत्यादि पदी है अतः दूर से स्नान करना ठक है। अधिक ज्ञान परिचान ही जाने पर उन्होंने निम्न वृत्तान्त सुनाया “वत्सपन में कुछ मित्रों के साथ मैं नदी पर गैर लगने गया। कुछ राखे लोटे पाथ पर पल में तैरने, उल्लूक पर अनेक मीनो पकाने लगे। एक ने कहा—आश्चर्य, दूर क्या सारे हो? इतने में धीरे से आकर दूसरे साथी ने मजल में उट कर गहरे जल में पटक दिया। मैं बहुत लक्ष्मण, नाक मुर और जान में पानी भर गया और मैं बच गया। एक एक टीक हुआ तब मैं मैं पानी के पास जाता करता हूँ ॥”

मिस्टर माथर ने अनेक ऐसे स्वप्नों के सम्बन्ध प्रस्ताव किये हैं। शिरोधार्य बड़े मन बँधे निम्न पन्थि में ही प्राप्त हुई हैं। एक नवयुवती को जो जो भी बातें याद आती हैं वे सब ही स्वप्न विमोक्षण की

की वृत्ति स्थिर होती है। तुम्हारे मनःप्रदेश में जो भावनायें प्रवेष्ट करती हैं, उन्हीं के अनुसार तुम्हारी ग्रन्थियाँ बनती हैं।

### अव्यक्त मन का पुनर्निर्माण—

बुरे वातावरण कठोर व्यवहार, परिस्थिति के कारण हमारे अव्यक्त मन का निर्माण उचित रीति से नहीं हो पाता। हम उनमें तुच्छता, नीचता या दीनता की ग्रन्थियाँ अनजाने में ही बना डालते हैं। जब मा अपने पुत्र को कहती है “तू कपूत है। तेरा भाग्य खराब है। तुझे ‘संसार में कोई न पूछेगा’ तो ये ही विचार अन्तर मन के गहरे भाग में उतर जाते हैं, वहीं इनकी ग्रन्थि बन जाती है। यही कारण है कि हजारों युवक आत्महोना की ग्रन्थियों से ग्रसित रह कर अपना नसीब फोड़ा करते हैं।

दूषित संकेतों से अव्यक्त मन का निर्माण भी दूषित होता है। यदि तुम विरोधी विचारे, प्रतिकूल परिस्थिति अपनी त्रुटियों पर मानसिक क्रिया केन्द्रीभूत करोगे तो वे ही अमिट रूप से मानसिक स्तर पर अंकित हो जायगे। हमारे अव्यक्त (Unconscious) मन के संसार की रूपरेखा हमारे विचारों द्वारा ही निश्चित होती रहती है।

तुम्हारे अव्यक्ति की रूपरेखा के अनुसार ही अन्य अव्यक्ति तुमसे द्वेष अथवा प्रेम करते हैं तथा जगत की विविध वस्तुयें पास या दूर हो जाती हैं। जो कार्य तुम करते हो उसमें अव्यक्त का योग अवश्य रहता है। दिन भर तुम अपने अव्यक्त में कुछ न कुछ बातें सी स्थिर किया करते हो। तुम्हारे वातावरण से भी-भय या कुत्सित-अन्तःकरण में अनेक मानसिक चित्रों की रचना आ जाती है।

वह मनुष्य धन्य है जिसने अपने अव्यक्त में अनेक भय,

शुद्ध एवं पवित्र चित्रों का रचना कर रखनी है जिसकी मनोभूमि स्वभाव से निष्कारण भद्र है। जो अपने भविष्य के विषय में अनेक सुन्दरे चित्रों का निर्माण किया करता है, जो दुर्बलता को मन-चोत्र में प्रवेश नहीं होने देता।

**वांछनीय मनःस्थिति कैसे उत्पन्न कर सकते हैं ?—**

जिन भावनाओं, चित्रों, वस्तुओं का हम दृढ़ता पूर्वक चिंतन करते हैं, जिन आदृष्टों में हम अधिक काल तक विचार करते हैं वे वास्तव में उत्पन्न हो जाते हैं। बरंभार चिंतन करने से ये स्थिरता एवं गठनता भाग्य पाने हैं। यदि दो एक बार उन्हें अन्तर्निहित कर विचार विमर्श के लोह दिया जाय, तो पुनः उनका क्षय हो जाता है तथा मनुष्य पूर्ववत् दयनीय स्थिति में पड़ा रह जाता है।

जैसे नदी में पुल बाधने समय प्रत्येक पत्थर को दृढ़ता से जमाया जाता है और प्रत्येक पत्थर हटने नहीं दिया जाता, उसी प्रकार मूर्ति पट पर एक शुभ विषय अंकित किया जाय और त्यजना उसे मिटने न दिया जाय। उसकी न्य रेखा और अधिक स्पष्ट, और भी रक्षित बनाई जाय मनःप्रदेश में जो सुन्दरी, वाशा एका तरफ और बाई तरफ—रश्मि की तरह उभार होता है, आत्मा में जिन महत्वात्तों का अद्वितीय प्रकाश होता है, जिन दिव्य भावनाओं का उद्भव होता रहता है।

मन न चित्त, मनो विचार का अर्थ मान्य हो जाय।

मन ५ मनुष्य में जिन तरंगों का आवाहन प्रदान चलता रहता है वे मन हैं, उनकी उच्चता की प्रतीक हैं। अतः मन में जो विचार है, उसी के फल स्वरूप इन महत्वात्तों का उद्भव होता है। इन दिव्य-रश्मि का लेजर लक्ष्य मन का विचार नहीं होना चाहता है। वे तरंगों

कार्य-सपादिका, तुम्हारा पंथ प्रदर्शक, तुम्हारी सर्वोत्तम सहायिकाएं हैं।

मनःप्रदेश में तुम्हें उच्च आदर्श के बीज बोने चाहिये। उन्हीं के अकुर इधर उधर फैलें उन्हीं को पल्लित पुष्प एवं फलित होने का अवसर प्रदान करना चाहिये।

**अपनेअः जंगत् में प्रवेश करो**—चर्म चक्षुओं को मूढ़ कर अन्तर्पट खोलो। अपनी अन्तरात्मा का निरीक्षण करो देखो वहा कौन कौन से अस्त विचार, दुर्बल मान्तव्य, निर्वल कल्पनाओं की धास फूस उग आई है। कौन कौन सी चिताएं तुम्हें उद्विग्न कर रही हैं। कोनसी शूलमयी स्मृति तुम्हें क्षब्ध बना रही है। हजारों भ्रन्तिया, भय, संशय इस प्रदेश में मिलेंगे। हिये तुम्हारी आत्म शक्ति का क्षय करते हैं, तुम्हारे शरीर को जर्जर एवं मन को निर्वल बनाते हैं। य व्यर्थ के भूत तुम्हें भीषण प्रतीत होते हैं। इनका दृढ़ता से विरोध करो। तुम्हें इनसे डरना नहीं है, व्यग्र या किंचित चलायमान नहीं होता है। तुममें इतनी शक्ति है कि इन शत्रुओं पर पूर्ण विजय प्राप्त कर सकते हो।

एक मनोवैज्ञानिक कहता है कि 'जब मैंने अपने मन-क्षेत्र में प्रवेश किया तो प्रतीत हुआ कि अनेक उलझन भिन्न कल्पनाओं की धास उगी हुई है। जहा तदा कुत्सित एवं अपवित्र विचारों के फाटेदार भाड़ खड़े हैं। दुर्भाग्य एवं परिस्थिति की आधी चल रही है। असख्य जन्म-जन्मातरो की धास-नाएँ तूफान मचा रही हैं। दुर्निश्चिताएँ, अनिष्टकल्पनाएँ निराशा के बाने बादल गिर रह हैं। मैंने अनुभव किया कि मैं ससार के थोड़े कमला, व्यर्थ कवन्दा में फस कर अशान्ति की मेरु में इधर उधर मारा हुआ भटक रहा हूँ। क्षण क्षण उद्विग्नताओं उत्तेजन का अनुभव कर रहा हूँ।

तुम स्वयं अपना अध्ययन करो । तुम्हारे अन्तःकरण का गर्भ भाग किन तत्वों में परिपूर्ण है । किम्विध कोने में अन्धकार है । कौनसी विषय बातें तुम्हें परेशान कर रही हैं ? तुम्हारी पीड़ा के लिये कौन जिम्मेदार है ?

जब तुम अपना अध्ययन कर चुको तो स्वयं ने प्रश्न करो कि तुम किन किन दुर्लभताओं को अपने स्वभाव में निवास बाहर करना चाहते हो ? किन किन गुणों, तत्वों को उत्पन्न करना चाहते हो ? तुम्हारी व्याजान्ताएँ, तुम्हारी कल्पनाएँ क्या क्या हैं ? तुम किम्विध प्रेम बढ़नी चाहते हो ? तुम्हारे सुनकर स्वयं कौन २ है ।

तुमने अपना आदर्श निश्चित कर लिया है अब तुम संकेत ( Suggestion ) के विवेक तैयार हो । इसी मग्न शस्त्र के द्वारा तुम अपने आदर्शों को फलीभूत कर सकोगे ।

**संकेत की अदभुत शक्ति**—संकेत हमारे वातावरण में राजा प्रारंभ करते हैं । जिस प्रकार हम हवा में सास लेते हैं, उसी प्रकार अपने वातावरण में वे संकेत खींचा करते हैं । प्रातः काल में जागृत होकर हम अपने अव्यक्त को, अपनी आत्मा को अपनी भावितियों को जल्द न कुछ आदर्श में करते हैं । ये सब संकेत हमारे हृदय के लिये हैं जहाँ हमें स्वसंकेत ( Auto-Suggestion ) करना चाहिये ।

इस प्रतिकूलता को हन कर सकू । 'मैं तो ममूली सा आदमी हूँ ।' इस प्रकार के अनेक दुर्बल सकेत दे दे कर हमने अपने अव्यक्त प्रदेश में विरुद्ध वातावरण की सृष्टि करली है । हम नहीं जानते कि स्वयं अपने शत्रु बन गए हैं ।

**सकेत —** विद्या का उचित रीत से ज्ञान प्राप्त कर लेने से

पुनः तुम अपने वास्तविक स्वरूप को प्राप्त कर सकते हो । आगे बढ़ने के लिये तुम्हें सकेतों की शरण लेनी पड़ेगी, ससार का प्रत्येक एक महान् पुरुष इस शक्ति से ही आगे बढ़ा है । जगत् वा यही सञ्चालन करती है । यही तुम्हारे भाग्य का निर्माण भी करती है ।

हमारी नूतन शिक्षण-पद्धति में अनेक ओर ध्यान रक्खा गया है किन्तु वह फिर भी मृतप्राय है । कारण स्पष्ट ही है—शिक्षा में सकेत वा जो स्थान होना उचित है वह प्रदान नहीं किया गया । सच्ची शिक्षा में अधिक क्षेत्र की क्षमताओं को उखाड़ फेंकने तथा नवीन सद् ग्रन्थियों के निर्माण से प्रारम्भ होती है ।

जिस दिन मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूपों अपनी उत्कृष्ट शक्तियों, उत्तमताओं, अपने अधिकारों को पहचान लेगा 'उस दिन महान् जागरण (The great awakening) होगा उसी दिन वह अपने चारों ओर स्वस्थ वातावरण की सृष्टि भी कर सकेगा जैसे रेशम के कीड़े के चतुर्दिक रेशम ।

उन्नति का आधा, वास्तविक सुख का आधार, किसी बाह्य वस्तु में नहीं है । कोई तुम्हारी सहायता नहीं कर सकता केवल तुम्हारे सकेतों में ही तुम्हें ऊँचा उठाने की शक्ति है । तुम्हारा प्राण, तुम्हारे ग्रह, तुम्हारे सुख दुःख का रहस्य तुम्हारे सकेतों में अन्तर्निहित है । शुद्ध शुभ्र सकेतों द्वारा ही तुम उन्नति के उच्च शिखर पर आरुढ़ हो सकते हो ।

शुभ संकेत तुम्हारी आत्मा के प्राण है। वे तुम्हारे सबसे स्वामी भक्त नोकर हैं। इन भूतों से कम ला। यह तुम्हारी सहायता के लिये हाथ जाड़ खड़े हैं।

शुभ संकेतों में रमण करने से शारीरिक मोनसिक एवं नैतिक अपूर्णताएं विनश्य होती है। क्षय और कुरुपता, निर्वलता तथा न्यूनता, पराजय तथा प्रतिकूलता कोसों दूर रहती हैं। पुराने जीर्ण कोश (Cells) स्वस्थ ही उठते हैं। उनमें कवीन शक्ति का प्रभादुर्भाव हाता है। सकेत विद्या कायाकल्प की नवीन रीति है।

संकेत के दो रूप—हमारे समस्त संकेतों के दो रूप हैं—एक निश्चयात्मक (Positive) तथा द्वितीय निषेधात्मक। “मैंने अपने अपने अन्तःकरण से गाढ़ अज्ञान रूपी तिमिर को भाग दिया है। मुझ में ज्ञानरूपी दीपक प्रकट हुआ है। मेरा मन परम निर्मल हो गया है। मेरे मन में शान्ति का सागर लहलहा रहा है। मैं शान्ति सदन में बास कर रहा हूँ और अखण्ड आनन्द में हूँ।” इस प्रकार के संकेत निश्चयात्मक होते हैं। मानसिक परिपुष्टि में इनका बड़ा महत्व है। इनका विहार पूर्ण रूप से निर्मल मानस-प्रदेश विहारियों के लिये संकेत सर्वोत्कृष्ट है।

द्वितीय प्रकार के निषेधात्मक संकेत होते हैं। इनका कार्य मानस प्रदेश को निम्न भूमिका से पुरानी कुत्सित ग्रन्थियों को उखाड़ फेंकना है। जैसे बीज बोते समय ऊजड़ खावड़ भाड़दार भूमि को साफ करना पड़ता है कटीली भाड़ी तोड़ डालनी पड़ती है, उसी प्रकार निषेधार्थक (Negative) संकेत मनोभूमि से पुरानी ग्रन्थियों का उन्मूलन करती हैं। मन को निम्न भूमिका में नीचे से नीचे भवार्य दबी दवाई न जाने वह से पर होती है। निषेधार्थक संकेत इनको निकलने का का रास्ता देते हैं।

जब आप कहते हैं कि “अब दुर्गियों का बल कौशल मुझ पर नहीं चल सकता । वासना रूपी दारुण वायु मेरे चित्त को विचलित नहीं कर सकती विषय मुझे उत्तम मार्ग से विचलित नहीं कर सकते । मेरे अन्तःकरण के अज्ञान का राज्य अब मेरे अन्तर्क्षेत्र में नहीं है । स्वार्थ की कामनायें मुझे तग नहीं कर सकती । प्रबल से दुष्ट आसुरी भावों का मुझ पर न आक्रमण हो सकता है और न वे मुझे दब ही सकते हैं”—तो ऐसा ठुच्चारण करने से आपके मन के निम्न प्रदेश में सुप्त वासनायें एक एक करके जागृत होती हैं तथा अपना रास्ता बना कर निकल जाता है ।

हमें उचित है कि सर्व प्रथम अपने मानस प्रदेश को स्वच्छ, पवित्र एवं शुद्ध बना लें, तत्पश्चात् उसमें उत्तम उत्तम सस्कारों के वृक्ष लगावें । निष्कण्ट के स्थान पर उत्तम तत्व जमा देने से ही जागृति होती है ।

**संकेत-वि । की तैयारी** —स्व-संकेता (Auto Suggestion) का आधार हमारी भ्रष्ट है । जितना ही हमें अपने में विश्वास होगा उतनी ही तीव्रता से संकेत कार्य करेंगे । जितना ही अविश्वास हम अपनी शक्तियों के प्रति करेंगे उतने ही अयोग्यता को प्राप्त होंगे । अपनी शक्तियों में अविश्वास करना माना विपणन करना है । भ्रष्टा तुम्हारी शक्तियों की जान है । वह तुम्हारे अणु अणु को नव जीवन प्रदान करता है । बिना आत्म भ्रष्टा के ज्ञान निष्फल है, क्रिया शक्ति रहित है, सकल्प निर्जीव हैं, तथा मनुष्य क्षुद्र प्राणी है ।

निज भ्रष्टा का विस्तृत करना, दूसरों पर अपने आत्म विश्वास का जादू । पेंकना, अपने व्यक्तित्व का सम्यक प्रसाद करना है ।

सर्व प्रथम छोटी छोटी वस्तुओं को प्राप्त करके अपने आत्मिक श्रद्धा को बढ़ाने का अवसर दीजिये । प्रातःकाल दो चार कार्य दिन में करने के लिये । फिर सायंकाल तक चाहे कुछ भी उन्हें पूर्ण कीजिये । प्रारम्भ में कार्य छोटे छोटे हों । तत्पश्चात् कार्यों को बढ़ाते रहिये । ऐसा करने से आपके आत्म विश्वास में पर्याप्त अभिवृद्धि हो जायगी । ज्यों ज्यों हमारी आत्म श्रद्धा में बढ़ती होगी संसार की विशेष सूक्ष्म सत्ता अर्थात् ईश्वरीय सत्ता से हमारा तदात्म्य ( Unity ) स्थापित होता जायगा ।

जब अपने विश्वास को क्रमशः बढ़ा रहे हैं तो एक बार ही कोई ऐसा दुष्कर कार्य न ले बैठो जो तुम्हारी पहुँच के बाहर : ऐसा करने से अनेक दिन का एकत्रित आत्म विश्वास नष्ट होता देखा गया है । सच्च विश्वास सदा प्रबल रहना चाहिये । उसमें मिश्री की फास न हो । वह जीता जागता ज्वलत विश्वीय हो ।

हमारा आत्म विश्वास ही तो उस दृढ़ संकल्प शक्ति को उत्पन्न करने वाला तत्व है । एक बार आत्म विश्वास उद्दीप्त हो जाने से उसका प्रभाव जीवन पर्यन्त बना रहता है ।

विश्वासी पुरुष दूसरों के विचारों को सुनता में पर उसका आत्म विश्वास दूसरों के विचारों का जादू उस पर नहीं चलने देता । वह स्वयं अपने मन की प्रेरणा से ही समस्त कार्य करता है ।

प्रथम अभ्यास कैसे होना चाहिये ?—एक ऐसे कमरे में चले जाइये जहाँ आपके अरिक्ति अन्य कोई न हो । सामने एक बड़ा शीशा रख लीजिये, बड़ा नहीं तो छोटा ही सही । अपनी आकृति को ध्यान पूर्वक देखिये, तुम्हारे ललाट पर वीर्य झलक रहा है ? क्या तुम्हारे नेत्रों से तीव्र प्रकाश झलक रहा

है ? क्या तुम्हारे चेहरे से सफल पुरुषों जैसा आत्म प्रकाश छन छन कर आ रहा है ? सफलता की आधार शिला यही है कि आप इन सब सकेतों ( Suggestions ) पर पूर्ण विश्वास कर लें । देखिये यदि आप किंचित भी संशय लायगे तो आपकी मनोवाछाएँ अन्दर से अन्दर घुट कर मर जायगी । वे आपके मुखमण्डल, नेत्रों, मुद्राओं से प्रकट न हो सकेंगी ।

शीशे के सामने अपने मुख के अंग प्रत्यगों को विश्वास पूर्वक देखते हुए धीरे धीरे कहो—“ मैं आज अपनी सोंई हुई शक्तियों को जगा रहा हूँ । मैंने कितना समय व्यर्थ की बातों में व्यर्थ कर दिया ? कितना ही पुराने विचारों की रूढ़ियों में चिता दिया । कितने ही वर्ष तक अनेक जन्म सिद्ध अधिकारों से वंचित रहा । आज मेरी आत्मा का “नवीन जागरण” है । मैं उसकी अलौकिक शक्तियों को प्रकट कर रहा हूँ । मेरी आत्म ने जो गुप्त सार्थ्य भरे पड़े हैं उन्हें प्रकाश में ला रहा हूँ । मैं पवित्र हूँ । सत् चित् अनन्द हूँ । सर्वोपरि चेतन घन हूँ । अविनाशी अत्म हूँ । मेरी आत्मा समस्त बन्धन, चिंता, भय, शक्ते, और क्षोभ रहित हूँ । मैं अपने शुद्ध आत्म स्वरूप में स्थिर रहता हूँ । मैं आत्मा में ही रहता, चलन, फिरना निज अस्तित्व रखता हूँ ।

जब तुम इन अमृत-तुल्य सदेशों का पान कर चुको तो अपने चेहरे पर हाथ फेरो । पुनः खोल कर चेहरा देखने पर तुम्हें कुछ परिवर्तन प्रतीत होने लगेगा । यह विश्वास पूर्वक कहे गए सकेतों की सामर्थ्य है । कुछ देर पश्चात् पुनः कहो—  
“मैं प्रत्येक क्षण ऊँचा उठ रहा हूँ । समय व्यर्थ बरबाद नहीं करता हूँ प्रत्युत प्रत्येक क्षण का उत्तम उपयोग कर रहा हूँ । मैं अपनी विशेषताओं को प्रकट करूँगा । मुझे ज्ञान हो गया है

कि मैं असाधारण प्रतिभा सम्पन्न पुरुष हूँ। मुझमें अग्नो मौलिकता है। अपनी निजी विशेषता है। मैं अपूर्व विचारों का वृहत् भण्डार हूँ। मैं अपने विचारों से संसार का चकित करूँगा मैं एक दिन बड़ा आदमी बनूँगा। मेरी अभिवृद्धि का मार्ग आज खुल गया है। उसकी ओर अधिकाधिक वेग से गतिमान हो रहा हूँ। मेरी सर्वज्ञ शक्ति, मेरी आर्णव शक्ति संसार की विशेष सूक्ष्म सत्ता अर्थात् ईश्वरीय सत्ता को प्राप्त करने से नाग्रत हो उठी है। अपूर्ण को पूर्ण करने की शक्ति में अपूर्व वृद्धि हो रही है।

संसार की समस्त वृहत् शक्तियाँ मेरी रक्षा कर रही हैं। मेरे लिये संसार में किसी तत्त्व की न्यूनता नहीं। मैं जो कुछ कहता हूँ वह मुझे अनायास ही प्राप्त हो जाता है। मेरे मन में पृष्ठ भाग में अनन्त परिमाण में जो दिव्य सर्वज्ञ शक्ति निवास करती है, उसका स्त्रोत आज खुल गया है। इस प्रेरणा-केन्द्र से मैं आवश्यक परिमाण में क्रिया शक्ति सामर्थ्य एवं बुद्धिबल को आकर्षित कर सकता हूँ।

जब तुम इतना कह चुको, तो पुनः चेहरे पर हाथ फेरो और सामर्थ्य शक्तिका अनुभव करो। भद्रा पूर्वक उच्चारण किये गए विचारों का प्रभाव विद्युत् की तरंगों से कई गुना तीव्र है उससे तुम्हारे समस्त अवयव भङ्कृत हो उठेंगे। तुम्हारे आन्तरिक सामर्थ्य का, जीवन-बल की, गति तीव्र हो उठेगी। तुम्हारे आन्तरिक संकल्प का प्रकाश उद्भासित हो उठेगा। और उसी दिन से तुम्हारे मित्र तुम में एक अपूर्व विलक्षणता का अनुभव करेंगे।

भद्रा व पूर्ण विश्वास के विचारों से भरे संकेतों में जीवन, बल और सफलता का महान् रहस्य छिपा हुआ है। संकेतों का

उन्चारण करते समय अपने अभ्यन्तर प्रदेश में विश्वास करने वाली वास्तविक महत्ता पर ध्यान रखो । मन में दिव्य संकेत मरने से तुम जैसी चाहौ अन्यान्य शक्तिया उत्पन्न कर सकते हो ।

साधक के लिये अन्य आवश्यक तत्व—तुम्हारी दिव्य शक्तियों का अधिकाधिक जागरण हो रहा है । तुम में दिव्य तत्वों का संचार हो रहा है । चारों दिशाओं में तुम्हारी आत्म-ज्योति का प्रकाश फैल रहा है—यह धारणा तुम्हारी प्रत्येक बात से प्रकट हो । तुम्हारे वेशभूषा सफल व्यक्तियों की सी होन अनिवार्य है । फटे हुए वस्त्र उतार फेंको । ये दरिद्रता की निशानिया तुम्हारे लिये नहीं हैं ।

तुम्हारे शरीरे के प्रत्येक अव्ययव में महान् परिवर्तन हो रहा है अतः तुम अहने वातावरण को भी भव्य, उस जागरण के अनुकूल ही बनाने का प्रयत्न करो । गृह के कोनों, आले, अलमारियों को स्वच्छ करो इस धूल मिट्टी की गन्दगी से तुम सदा के लिये मुक्त हो रहे हो । तुम्हारा इन से कोई सम्बन्ध नहीं है तुम्हारे वातावरण का निर्माण तुम्हारी कामना (Heart's desire) के अनुकूल होना चाहिये ।

तुम्हारे साहित्य का उद्देश्य भी तुम्हें ऊपर उठाने का होना चाहिये । तुम वही पदों जो तुम्हारी महत्वाकांक्षाओं को प्रज्वलित करे । मधुरा से प्रकाशित “अखण्ड ज्योति” पढ़ो । उज्जैन से प्रकाशित “वल्पवृक्ष” आज से लेना प्रारम्भ करो । वे तुम्हारी प्रगति में सहायक होंगे तथा इच्छा की अग्नि को शान्त न होने देंगे । यदि तुम खरीद सको तो आत्मा को ऊँचा उठा वाली अन्धी अन्धी पुस्तकें खरीदो । इनका अध्ययन तुम्हारे जागरण के लिये अत्यन्त आवश्यक है ।

अत्मा को इनके परिपुष्ट विचारों में रमण करने दो । तत्परचात् दैनिक कार्य प्रारम्भ करें । सारे दिन तुम में एक विशेष स्फूर्ति सी रहेगी । मित्रों को तुम्हारे अन्दर एक नवीनता प्रतात होगी

रात्रि में शय्या ग्रहण से पूर्वक एकान्त स्थान पर शान्त चित्त हो कर नेत्र मूंद कर बैठ जाओ, शरीर और मन को शिथिल करलो । सब ओर से विचार-प्रवाह हटा कर अपनी प्रगति ( Progress ) की भावना ( नीचे दी हुई है ) पर दस मिनिट चित्त को एकाग्र करो । दृढ़ता से मन लगाओ । इस संदेश को पीलो—

**अपनी उन्नति की भावना—**“आज से मैंने सब बलों का आश्रम त्याग दिया है, केवल एक मात्र अपनी प्रबल आत्मा का सहारा ग्रहण किया है । मेरा एक मात्र बल मेरी आत्मा । अब मैं क्षण भर भी दूसरों की सहायता पर निर्भर नहीं रहूँगा ।”

“जब मैं व्याकुल हो जाता हूँ, एक दम निस्तहाय हो जाता हूँ, तो मेरे निर्वल केवल अन्तरत्मा की ओर दृष्टिपात करता हूँ, मेरा परम मित्र मेरी आत्मा है । मेरा सहायक, मेरा रखवाला, मुझे आगे बढ़ाने वाला मेरी आत्मा है ।” उसी के सहारे मैं आगे बढ़ रहा हूँ ।

“मेरा सुख किसी बाह्य वस्तु पर निर्भर नहीं है । मेरा सुख तो मेरी आत्मा के शरण है । राग द्वेष से उठने वाली चूड़ आदेशों की तरंग मेरे दृढ़ मन का कदापि विचलित नहीं कर सकती क्योंकि मैं पर्वत के सदृश दृढ़ हूँ । प्रत्येक ओर से मजबूत हूँ ।

“मुझे सर्वोच्च सत्य ज्ञान, सत्प्रेरणा अपने अन्तर्मन से ही प्राप्त होती है, सत्य का उपदेश देने वाला, सीधा रास्ता दिखाने

**आत्म ज्योति की भावना—**“एक प्रखर आत्म ज्योति मेरे हृदय—सूर्य से प्रकाशित हो रही है। इसके दिव्य प्रकाश में मुझे निज कर्तव्य भली भाँति दृष्टिगोचर हो रहा है। मेरा अन्तर्जगत् सब ओर से प्रकाशित है। उसमें अज्ञान का अंधेरा ठहर नहीं सकता।”

मेरी समस्त आतिया विलीन होगई हैं। अब मैं व्यर्थ के मिथ्याजाल में नहीं फँसता, थोड़े झुमेलों में समय तथा अपनी मनःशान्ति नष्ट नहीं करता। मैं अपनी परम पवित्र आत्मा में अचल और स्थिर हो गया हूँ। मैं सासारिक लोभ एवं तृष्णा के पजे से छूट चुका हूँ।

मैं अब क्षब्ध नहीं होता। व्यग्रता मुझे नहीं सताती क्योंकि मुझे संतुष्ट निर्देश करने वाली आत्म ज्योति की प्राप्ति हो गई है। अब मैं वासनाओं के मुग्धकारी थोड़े जाल में नहीं फँसता, क्षणभंगुर जिह्वा के स्वादों से भ्रामित नहीं होता, कड़ी से कड़ी विपत्ति आने पर भी व्यग्र नहीं होता। मेरे वातावरण की हलचलों मेरी मनःशान्ति को भंग नहीं कर सकती। मैं बदलती दुनिया की मिथ्या वस्तुओं पर मनोवृत्ति केन्द्रित नहीं करता।

“मेरा मन जगत प्रकाशवान् है। वही सर्वत्र शांति की शीतलता है। प्रखर परिताप का प्रज्वलन सदा सर्वदा के लिये चलागवा। बाह्य लक्ष्यों की झंझटें मुझे परेशान नहीं करती। उनकी मेरी आत्मा तक पहुँच भी नहीं है। मेरी आत्मा तो ससार की क्षण भंगुर से निर्लेप है। सर्वथा उन्मुक्त है।”

“मुझे अपनी वृत्तियाँ बाह्य जगत् की हलचलों से हटा कर आत्मा में स्थिर करने से परम आनन्द आता है। नवीन उत्साह वीन शान, नवीन आनन्द प्राप्त होता है।”

“ मैं निकृष्ट अवस्था से छूट कर उत्कृष्ट अवस्था में निवास करता हूँ । उत्कृष्ट भूमिका में संसार की विविध बाधाएँ मेरा पीछा नहीं कर सकतीं । आत्मा में वृत्ति स्थिर करने के उपरान्त मैं पूर्ण निर्मलता का अनुभव करता हूँ । मेरी प्रत्येक क्रिया, प्रत्येक शब्द—यहां तक कि अणु अणु में आत्म-तेज निकल रहा है । मैं अपने परम देव-आत्म देव की महानता से अनुरंजित हूँ । मुझ में भी वही आनन्द वही शक्ति भासमान हो रही है । सब का पल्ला त्याग कर अब मैंने परम देव का आश्रय ग्रहण किया है । ”

**अपनी उन्नति की भावना—**“ अब मैं अज्ञानाधकार की मोह निद्रा से जागृत हो गया हूँ । मुझे ज्ञान हो गया है कि इस संसार में बिना हाथ हिलाये कुछ भी काम नहीं हो सकता । मैं अब अपनी-शक्ति अनुभव करता हूँ । मेरी शक्तियाँ मेरे अणु अणु से प्रकाशित हो रही हैं । मेरी नस नस में शक्ति साली रक्त दौड़ रहा है । ”

“ मैं अपने भाग्य को दोष नहीं देता । मेरे भाग्य का निर्माण अत्यन्त शुभ मुहूर्त में हुआ है । उसमें अनेक उत्कृष्ट तत्व लगाये गये हैं । लक्ष्म, असंतोष, निराशा कायरता तथा संशय उत्पन्न करने वाली वृत्तियों का उपयोग मेरे भाग्य-विधान में नहीं हुआ है । ”

“ मैं अपने विचारों का स्वामी हूँ । स्वयं विचार करना जानता हूँ । अपने जीवन की बागडोर दूसरों को नहीं सौंपता । मेरे निश्चय पूर्ण परिपुष्ट हो चुके हैं । अपने जीवन को उच्च बनाने का निश्चय कर मैं जीवन संग्राम में प्रविष्ट हो रहा हूँ । मैं तिरन्तर आगे ही चलता

‘प्रतिकूलता से युद्ध करने की शक्ति मुझ में है । मैं

अत्यन्त साहस से प्रतिकूल परिस्थितियों पर अधिकार कर सकता हूँ । विरोधी से विरोधी व्यक्ति को भी जीत सकता हूँ । मैं अपने मनोरथों के प्रति पर्वत के सदृश अटल हूँ । स्थिर हूँ । मैं जीवन में आने वाली कठिनाइयों को दूर हटा दूंगा ।”

“किसी दूसरे का जादू या सत्ता मुझ पर नहीं चल सकता । सम्पूर्ण ब्रह्मांड में कोई भी ऐसी शक्ति नहीं जो मुझ पर अधिकार कर सके । मैं अपनी शक्तियों का स्वामी हूँ । प्रतिकूल विकट प्रसंग उपस्थित होने पर हिम्मत नहीं तोड़ता हूँ ।”

“मुझे अपने जीवन में कितने ही महत्वपूर्ण कार्य करने हैं । मुझे साधारण पुरुषों की अपेक्षा बहुत ऊँचा उठ जाना है । अधिक शक्तियाँ प्राप्त करनी हैं । मैं अपनी विजयपता । ( Strong Point ) को प्रकाशित कर ससार को चकित करूँगा ।

**दृढ़ निश्चय, दृढ़ संकल्प तथा दृढ़ स्थिरता की भावना**—“आज से मैं दृढ़ निश्चय करता हूँ कि अपने मनोरथों अपने आदर्शों, अपनी प्रेरणाओं तथा अपनी आत्मा के प्रति सच्चा रहूँगा । जीवन का जो क्रम मैंने निश्चय किया है उसी पर जमा रहूँगा । मैं अपने कर्तव्य के विरुद्ध आचरण न करूँगा ।

“मेरे अन्तर प्रदेश में जो भव्य प्रेरणाएँ उद्गीत होती हैं उनको प्रकाश करूँगा उन्हें यों ही नष्ट न होने दूँगा । वे मेरी उन्नति की द्योतक हैं । मेरी सम्पत्ति हैं । इनकी ही पूर्ति से मेरी उन्नति सम्भव है । जिन वस्तुओं को पाने की मैं अभिलाषा करता हूँ वे मुझे अवश्य प्राप्त होगी । मेरी आशापूर्ण तरंगें, आत्मा की महत्वाकांक्षाएँ, मेरे मन की दिव्य भावनाएँ, जीवनप्रद हैं । पूरी तरह सत्य हैं । मजबूत हैं । बड़ी प्रबल हैं, प्रभावोत्पादक हैं । मेरी शक्ति की सूचक हैं । मेरी उन्नति की मायक हैं । मेरी कार्य सम्पादन शक्ति की द्योतक हैं ।”

“जिसकी मैं कामना करता हूँ, जिसकी सिद्धि के लिए मैं अन्तःकरण पूर्वक अभिलाषा करता हूँ, उसकी मुझे अवश्य प्राप्ति होगी । जो आदर्श मैंने सच्चे अन्तःकरण से बनाया है वह अवश्य ही मेरे सामने सत्य के रूप में प्रकट होगा । मेरे मनोरथ सिद्ध होंगे, मेरे सुख स्वप्न सच्चे होंगे ।”

सर्वेश्वर ने मुझे आत्म शक्ति प्रदान की है । मेरे प्रत्येक अंग को शक्ति से परिपूर्ण किया है । अतः दृढ़ निश्चय द्वारा मैं उन दिव्य शक्तियों का विकास करूँगा । मुझ में आत्मज्योति की शुद्धता प्रदीप्त है । मेरे हृदय में उज्ज्वल भाव ही प्रवेश करते हैं । ”

“मैं दृढ़ हूँ । आजकल की अपेक्षा अधिक सबल हूँ । पर्वत की तरह स्थिर हूँ । ससार के क्षुद्र प्रलोभन या घटनाएँ मेरे दृढ़ निश्चय को चलायमान नहीं कर सकती । मैं अपने दृढ़ निश्चय से चाहे कठिन से कठिन विघ्न बाधाओं से आने पर भी हटने वाला नहीं हूँ । मैं अब पूर्ण दृढ़ निश्चय वाला व्यक्ति बन गया हूँ ।”

**आध्यात्मिक विवेक की भावना—**“मैं अपना -हुमूल्य समय खानपान, वस्त्र, आभूषण, पदार्थ संग्रह आदि में व्यर्थ खराब नहीं करना । शृंगार में समय नष्ट नहीं करता । दूसरों के दोष दर्शन नहीं करता । मुझे विवेक हो गया है । मैं जगत् का वास्तविक स्वरूप समझ गया हूँ । संसार में मिथ्या जाल की स्थिति को भली भाँति समझ गया हूँ ।”

“अब मैं तुच्छ वासनाओं का गुलाम नहीं बना रहूँगा । क्षुद्र इच्छाएँ अब मुझे यहीं दबा सकतीं । पानी के बुलबुले की भाँति क्षणभंगुर पदार्थों के पीछे अब मैं छटपटाता नहीं रहूँगा । सासारिक सम्पदा की अपेक्षा आध्यात्मिक सम्पत्ति में अब मुझे अधिक सुख अनुभूत होता है । स्वार्थ की भावनाएँ मुझे विच्युत

नहीं कर सकती । ससार की मोहक वस्तुएँ मुझे, पथ भ्रष्ट नहीं कर सकती प्रबल से प्रबल आसुरी प्रवृत्तियाँ मुझे अस्त व्यस्त नहीं कर सकती ।”

“ चारों दिशाओं में मेरी विशुद्ध आत्मा का प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है । मेरे हृदय को परमात्मा का शुभ्र प्रकाश स्पर्श कर रहा है मेरी आत्म ज्योति प्रज्वलित हो रही है । मेरी स्वार्थ की वासनाएँ जड़ मूल से विनष्ट हो चुकी हैं । ”

“ उचित कर्म में प्रवृत्त कराने वाली सदबुद्धि मेरे हृदय में जागृत हो चुकी है मेरे हृदय को सत् प्रेरणा प्राप्त हो रही है । परमात्मा के परम पावन पवित्र स स्पर्श से मेरा अणु अणु प्रकाशित हो उठ्य है । मेरी दुर्मति नष्ट हो चुकी है ॥ मन विषद्ध हो चुका है । मेरे हृदय में परमात्मा के प्रति अटूट श्रद्धा है । क्षण भर भी मैं दन्द्रियों का दास नहीं बन सकता । मैंने भलीभांति अनुभव कर लिया है कि ससार जिस सुख को पाने के लिए मरा जाता है उसमें सुख नहीं है वास्तविक सुख का भंडार तो मेरे भीतर है ।

“ मेरी प्रबल इच्छा शक्ति के सन्मुख विघ्नवाधाँ तिल मात्र भी नहीं टहर सकती । विघ्नवाधाएँ मेरी अन्तर्ज्योति को प्रज्वलित करती हैं । मैं प्रत्येक स कष्ट का अभिनन्दन करता हूँ ।

“ मैं भीषण से भीषण विपत्ति में भी प्रफुल्लित रहता हूँ क्योंकि मेरी आत्मा ने सुप्त शक्ति सजग हो उठी है । ये मंगलकारी विपत्तियाँ आओ । तुम मुझे झुका नहीं सकती क्योंकि मैं अपरिमिति बल वाला आत्म पिंड हूँ । ”

भय से मुक्ति का निर्देश—“मेरे अन्तस्थल में सचित भय के कीटाणु निकल रहे हैं । अब उनके लिये मेरे हृदय-प्रदेश

मैं कोई स्थान नहीं । अविश्वास, चिन्ता, अश्रद्धा, संकोच, कायरता इत्यादि विजातीय तत्व मेरे अन्तःकरण में नहीं ठहर सकते ।”

“मुझे प्रतीत होगया है कि निश्चिन्त एव निर्भय पुरुष ही उपकृष्ट जीवन प्राप्त करते हैं । चिन्तायुक्त पुरुष कभी अग्रसर नहीं हो पाता । मैं भविष्य के लिये दुःखों को कल्पना नहीं करता । भय की पुष्टि द्वारा मैं अपनी स्फूर्ति को नष्ट भ्रष्ट नहीं होने देता । भयभीत जीवन वास्तविक जीवन से अत्यन्त दूर है । मैं निज अन्तःकरण को भूतों का डेरा कभी नहीं बनाता ।”

“मुझे कोई भय नहीं । चिन्ता नहीं । डर नहीं । मैं पूर्ण निर्भय हूँ । पूर्ण प्रकाशित हूँ । मुझे तो संसार में सुख का आनन्द लूटना है फिर भला भय क्यों कर बुरा सकता है । मैं परम निःशंक हूँ । मुझे अस्त व्यस्त करने की किसी को हिम्मत नहीं ।”

“मुझे संसार में कोई हानि नहीं पहुँचा सकता । अनुचित रीति से कोई नहीं दबा सकता । मैं निरंतर आगे बढ़ रहा हूँ । कौन मेरे मार्ग में बाधा पहुँचा सकता है । मैं सब आर से पूर्ण सुरक्षित हूँ मुझे मेरी आत्मा ने ऐसा बल प्रदान किया है कि उसके आगे सबको ही झुकना पड़ता है ।”

“मैं भय को फूँक से उड़ा देता हूँ । पास तक नहीं लगने देता भय से मेरा कोई नाता रिश्ता नहीं । भय से मेरा अन्तःकरण निर्मल हो चुका है । अब उसमें उन पवित्र विचारों का समावेश हो चुका है कि भय की दास नहीं बन सकती । भय मुझसे डरता है । मेरी शक्ति से डरता है । मेरी आत्मश्रद्धा महान है ! जहाँ आत्मा का भव्य प्रकाश है वहाँ भय का अंधकार कहीं टिक सकता है ।”

“मैं एक ऐसे दिव्यालोक में निवास करता हूँ जहाँ न चिन्ता है न भय, न वधन है न अहंकार । वहाँ तो अखंड आनन्द,

अखंड शान्ति तथा अखंड प्रसन्नता निवास करती है । मैं तो परब्रह्म के अखंड आनंद-ओत में विहार करता हूँ फिर भय मेरे ऊपर किस प्रकार आक्रमण कर सकता है ।”

**आत्मावलम्बन की भावना**—मैं अपने चित्त को किसी भी प्रकार की परिस्थित से विक्षिप्त नहीं होने देता । मैं बाह्य दुःखों और चिन्ताओं से परेशान नहीं होता । मेरे इर्द गिर्द की भँभटें मेरी शान्ति को भंग नहीं कर सकती । मैं क्षणभंगुर वस्तुओं पर अपनी चित्त-वृत्ति स्थिर नहीं करता ।

“मैं वही से वही विपत्ति, भारी कष्ट, पीड़ा आघात आने पर भी नहीं घबराता संसार में जो कुछ है उसका उद्देश्य महान् है—इसी भावना को हृदय में धारण करके मैं संसार का व्यवहार करता हूँ । मुझे अपनी आत्मा में वृत्ति स्थिर करने में आनन्द आता है । आत्मा में मनको एकाग्र करने से मुझे नवीन उत्साह, नवीन ज्ञान, और नित नवीन आनन्द प्राप्त होता है ।”

“अब मैं प्रकृति के बालमें नहीं फँसता और प्रकृति से हट कर आत्मा को ओर दीड़ता हूँ । मैं अब बाह्य वस्तुओं का आश्रम ग्रहण नहीं करता । मुझे अनुभव हो गया है कि आत्मा से बढ कर संसार में अन्य कोई वस्तु नहीं है ।”

“अब मुझे किसी बाह्य वस्तु की अनेका नहीं हैं । मेरा मन आत्मा में रमण करने लगा है । जगत में अब मैं किसी के आधीन नहीं हूँ । मेरे सत्य स्वरूप आत्मा के सन्मुख संसार की विघ्न बाधाएँ एक क्षण भी नहीं ठहर सकती । मैं मेरे की तरह अटल रहता हूँ ।

“मैं अपने परमदेव का साक्षत्कर कर रहा हूँ । आत्मज्योति मेरे हृदय, मन्दिर में प्रकाशमान हो रही है । मेरी समस्त भ्रान्तिया लोप हो गई हैं । अब मैं कभी भी संसार के क्षणभंगुर

अबलम्बन के पीछे नहीं छुटपटाता प्रत्युत अपनी आप्ला में पूर्ण स्थिर हो गया हूँ ।”

“मुझे ज्ञात हो गया है कि आत्मा में ही वास्तविक सुख, वास्तविक आनन्द एव वास्तविक स्वाधीनता है ; मैं सासारिक लोभ और तृष्णा से मुक्त हो गया हूँ । अब मैं क्षुब्ध नहीं होता । अस्त व्यस्त नहीं होता । परेशान नहीं होता क्योंकि मुझे अपने आपका अनुभव हो गया है ।”

**विपत्ति पर विजय प्राप्त करने की भावना**—“मुझे अनुभव हो गया है कि जीवन में विपत्तियाँ, कष्ट और प्रतिकूलताएँ आती हैं वे सब मेरी भलाई के लिए आती हैं । भारी से भारी विपत्ति को सहन करने की सामर्थ्य मुझ में है । मेरे अन्तःकरण के अन्तस्थल में ऐसा असाधारण बल है कि भारी से भारी संकट और विघ्न बाधाओं को मैं छिन्न-भिन्न कर सकता हूँ ।”

“मैं विपत्तियों का प्रसन्नता से स्वागत करता हूँ । अग्नि में तप कर हथोड़े के प्रहार सहन कर लोहे के जैसे सुन्दर हथियार बनाते हैं, उसी प्रकार विपत्तियाँ, कठिनाइयाँ और बाधाएँ मेरे महान गुणों का विकास करती हैं ।”

“मैं विरोधी और विपरीत परिस्थिति में रह कर अपने अविचल लक्ष्य पर स्थिर रहता हूँ । मैं भारी से भारी विपत्ति को हँसते हँसते सहन करता हूँ और अपने जीवन की दुःख गाथा को लोगों को नहीं सुनता फिरता । मेरे हृदय में वर देव बल है कि क्षुद्र दुर्भाव या आसुरी विचार मुझे दबा नहीं सकते ।”

**दैनिक जीवन में संकेत का प्रयोग**—हमारे दैनिक जीवन के प्रत्येक कार्य में हमारे संकेत या निर्देश (Suggestion) कार्य किया करते हैं । संकेत ही मनुष्य के विविध कार्यों को

व्यक्ति को धन्यवाद देता जाता है, और जब सबसे अन्तिम व्यक्ति अपना हाथ उठा चुकता है तो तब वह कहता है—

“आपको स्मरण होगा कि मैं आज सकेत शक्ति या पावर आफ सजेशन पर व्याख्यान दे रहा हूँ। मैंने यहाँ स्टेज पर जो कुछ छिड़का वह सुगंध नहीं थी, वरन् शुद्ध जल था। आप आगे आकर बोतल को सूँघ कर देख सकते हैं।” उपस्थित सज्जनों को बोतल सूँघ कर बड़ा कौतूहल होता है। वास्तव में प्रारम्भ में ही यदि निर्देशित व्यक्ति को यह ज्ञान हो जाय कि उस पर सजेशन किया जाने वाला है तो वह उससे साफ बच जाता है। उसका अध्यक्त मन अनायास ही निर्देश करने वाले के विचारों का अनुगामी नहीं बनता।

**संकेत की दो अवस्थायें—**कुछ व्यक्ति ऐसे भोले भाले होते हैं जो बिना सोचे समझे, तर्क वितर्क किये जो कुछ संकेत उन्हें दिया जाता है उसे सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं। ये उसकी सत्यता के विषय में लेशमात्र भी सशय नहीं करते। यह संकेत की असाधारण अवस्था है जिसमें निर्देशित व्यक्ति इतनुद्धसा होकर जो कुछ उसे सुझाया जाता है मान लेता है।

एक समय की बात है। बाजीगर ने एक रुपया हाथ में लिया और बोला—देखिये मैं इसी रुपये में से जैसी आप चाहेंगे, उसी प्रकार की सुगंध सुँघाऊँगा। ऐसा कह कर वह निर्देशित व्यक्ति से पूछता है—बोलो कौन सी सुगन्ध चाहते हो? निर्देशित व्यक्ति कहता है—‘गुलाब’ और तुरन्त उसे रुपये में से गुलाब की सुगन्ध आती है। इसी प्रकार के अनेक भ्रम असाधारण संकेतों से उत्पन्न कर दिये जा सकते हैं।

एक शिक्षक अपनी कक्षा में एक सुन्दर चित्र लाया और बोला—देखो, लड़की यह एक सुन्दर नदी का चित्र मैं तुम्हें

दिखाता हूँ। तुम दूर से देख का रबताना कि इसमें और क्या क्या है। ऐसा कह कर वह चित्र को दूर से दिखाता है। विद्यार्थी खड़ा होता है और कहता है—इस नदी में एक नाव तैर रही है दूसरा कहता है—‘नदी के किनारे दो वृक्ष खड़े हैं। तीसरा कहता है—नाव में दो व्यक्ति बैठे हैं। चौथा कहता है—ना पश्चिम की ओर बही चली जा रही है।’—इत्यादि। अन्त में एक प्रौढ़ विद्यार्थी से प्रश्न हुआ। वह घबरा गया। और अन्त में बोला—‘मास्टर साहब, मुझे तो चित्र में नाव भी नहीं दीखती।’ सचमुच चित्र में नाव न थी। वह एक साधारण सा चित्र था जिसमें एक नदी तथा बादल अंकित किए गये थे। संकेत के कारण लड़कों के मनमें भ्रम उत्पन्न हो गया है।

असाधारण अवस्था में निर्देशित व्यक्ति का मन इतना निर्वल होता है कि निर्देशक जो कुछ चाहता है मनवा लेता है। ऐसे व्यक्ति को जो संकेत दिया जाता है वह फौरन स्वीकार कर लेता है। यह सब निर्देशित व्यक्ति की मानसिक दुर्बलता के कारण होता है।

दूसरे प्रकार के संकेत मन की साधारण अवस्था में ही कार्य किया करते हैं। उपरोक्त असाधारण अवस्था में निर्देशित व्यक्ति को यह ज्ञान नहीं रहता कि उसे संकेत किया जा रहा है किन्तु साधारण अवस्था में संकेत का कार्य स्पष्ट परिलक्षित होता है। एक बालक अपनी माता को प्रातःकाल पूजा करते देखता है तो उसे संकेत मिलता है। वह सोचता है कि मेरी माँ इस कार्य को करती हैं मैं भी करूँ। और वह चुपचाप ईंट पत्थरों के ठाकुरजी की पूजा प्रारंभ करता है। सिगरेट के शौक चन्चों को अन्य घर वालों को सिगरेट पीता देख कर लगते हैं वे सोचते हैं अमुक चचा, या काका सिगरेट पीता है।

अन्य व्यक्ति भी पीते हैं और वह जान बूझकर धूम्रपान प्रारंभ कर देता है ।

इस अवस्था में मन साधारण अवस्था में है और संकेत का कार्य स्पष्ट रूप में चलता है । इसी प्रकार के अनेक प्रभाव कभी असाधारण अवस्था में तो कभी साधारण अवस्था में हमारे दैनिक जीवन में घटित होते रहते हैं ।

**शिशु के मन पर संकेत का प्रभाव**—बालकों पर असाधारण अवस्था में संकेत अधिक कार्य करता है । वे जो कुछ संकेत उन्हें प्रदान किये जाते हैं उन्हें सहर्ष स्वीकार भी कर लेते हैं । यदि माता बहती है—तू राजा बेग है । अच्छे अच्छे काम करता है । दूसरों को गाली नहीं देता । इम्तहान में पास होता है । सब स्थानों पर विजयी होता है इत्यादि तो शिशु का अव्यक्त मन तुरत इन संकेतों को ग्रहण कर लेता है और भविष्य में ये संकेत उसे ऊँचा उठाये रहते हैं । इसके विपरीत यदि माता शिशु को गाली दे और कहे—‘तू जन्म भर रोता फिरेगा । भीस मागेगा’ दुनिया में लोगों का मुँह ताका करेगा । तुझ से कुछ होना जाना नहीं । तू हर जगह हारता है । इस प्रकार के घातक संकेतों का शिशु के हृदय पर बड़ा विपरीत प्रभाव पड़ता है । जो शिक्षक अपने शिष्यों को—‘तू तो निरा गधा है’ दिमाग में गोदर भरा है—‘नालायक कमयल्लत विलकुल बुद्धू है ।’ इत्यादि संकेत देते हैं वे अपने शिष्यों के मार्ग में काटे बोते हैं । बचपन में दिये गए घातक संकेतों से कितने ही होनहार बालकों के जीवन अन्धकार मय हो जाते हैं ।

**स्वयं अपने आप को संकेत देना**—अपने संकेतों से स्वयं प्रभावित होना ही संकेत का चमत्कार है । मनुष्य स्वयं अपना निर्माण करता है—इसी बात को यों कह लीजिए कि

मनुष्य जो जो संकेत समय समय पर अपने आप को दिया करता है कालान्तर में वे ही उसके भाग्य का निर्माण किया करते हैं ।

जो मनुष्य दूसरों के विचारों से प्रभावित न होकर स्वयं अपने ही विचारों पर अपने भविष्य का निर्माण करता है वह धन्य है । उसी का जीवन सुख शान्तिमय बनता है । दूसरों के विचारों से प्रभावित होना मानों दूसरों को अपना स्वामी बना देना है । यदि मनुष्य अपने जीवन को दूसरों को ही सौंप दे तो उसका अपना रह ही क्या जावेगा ।

अपने मनुष्यों के मानसिक स्तर बढ़े निर्बल होते हैं । संसार के दूसरे मनुष्य चारों ओर से आन्ति के विचार ला लाकर उनके मन में डालते हैं । वे उन्हीं को अन्तःकरण की स्थायी वृत्ति बना लेते हैं । वैसे ही बन जाते हैं । यह परम दुःखद अवस्था है ।

हम दूसरों के जिन कंकतो को स्वीकार कर लेंगे, वे ही हमारे मानसिक संस्थान की स्थायी सम्पत्ति बन जायेंगे । फिर वैसे ही विचार हमारे मन में स्वतः उत्पन्न होंगे वैसे ही हमारा भविष्य बनेगा । इसमें दोष हमारा ही है ॥ विचारों का यह परवशता मनुष्य को परतन्त्र बना रही है । खेद है कि आज अधिकांश मनुष्य अपने हृदय में जो विचार रखना चाहते हैं नहीं रख पाते । वे अपने स्वयं अपने शत्रु बन गए हैं ।

तुम अपनी परीक्षा करो ! तुम्हारे स्वयं अपने विषय में क्या क्या धारणाएँ बन गई हैं ! तुमने कहा तक अपने आपको समझा है ? तुम्हारी आत्मा की ध्वनि तुम्हें क्या सलाह देती है ? ठीक ठीक उत्तर दो कि तुमने अपनी आत्म-प्रेरणा को धोका तो नहीं दिया है ! तुम्हारे विश्वास, तुम्हारे मन्तव्य तुम्हारी आकांक्षाएँ क्या हैं ?

वस्तुतः तुम चाहते क्या हो ! कौन कौन व्यक्ति तुम्हारी आलोचना करते हैं । हृदय की अन्तर्ध्वनि तुम्हारे साथ कहाँ तक है ! कौन कौन से भय तुम्हें विचलित कर रहे हैं ! तुम अपना अधिकांश समय किस प्रकार के विचारों में व्यतीत करते हो !

उक्त प्रश्नों का उत्तर समुचित रीति से कागज पर लिख डालो । तुम सर्व प्रथम अपना अध्ययन करो । तत्पश्चात् ही अगला कदम उठा सकते हो । जिस मशीन से तुम्हें कार्य लेना है उसके पुर्जें पुर्जें से परिचित होना अनिवार्य है । आज अनेक व्यक्ति अपने जीवन का क्षय केवल अनजानेपन में रह कर ही कर रहे हैं । वे अधिकार में पड़े हैं । उन्हें स्वयं-अपने आपका ज्ञान नहीं । उनकी मनःशक्ति व्यर्थ के झमेलों में नष्ट हो रही है ।

### स्व संकेत (Auto Suggestion) के लिए तैयारी-

आप यह धारणा बना लीजिये कि आप जिस ओर प्रवृत्त हो रहे हैं उस ओर अपसर करने की प्रबल शक्ति आप में है । तभी उस बात का विचार आपके मन-क्षेत्र में उदित हुआ है । विचार उस कार्य का सूचक है । यही परिवर्द्धित, पल्लवित, एवं परिपुष्टि हो कर कार्य (Action) बन जायगा । अपनी आशाओं को जीवित रखने का सतत प्रयत्न करते रहिये । यदि आपकी महत्वाकांक्षाएँ प्रदीप्त रहेंगी तो आप साक्षात्कार शक्ति शीघ्र प्राप्त कर सकेंगे ।

तुम्हारी अभिलाषा एवं निश्चय दोनों मिल कर कार्य में प्रवृत्त हों तब तुम कार्योत्पादक शक्ति में अभिवृद्धि कर सकोगे । अभिलाषा इतनी तीव्र हो कि वह हृदय कल्प में परिणित हो जाय । इच्छा का पर्यंत सहस्र हट निश्चय के सम्मेलन से

संकेत में विशेष सफलता मिलती है जो यह विश्वास रखता है कि जिस ओर मैं चल रहा हूँ उसे अवश्यमेव प्राप्त कर सकूँगा उस पर संसार विश्वास करता है। विश्वास वह शक्ति है जिससे हमारे संकेत क्रिया-शील बनते हैं।

**स्व-संकेत का पहिला कदम**—शीशे के सामने शत चित्र खड़े हो जाइये और अपनी प्रतिकृति को देख कर अपने आप से प्रश्न कजिये—“क्या इस चित्र वाले व्यक्ति में सफलता का संकेत है? क्या इसमें विजय श्री प्राप्त करने का अभ्यास परिलक्षित होता है?” पहिला कदम यही है कि आप उत्तर में—“इस चित्र वाले व्यक्ति के मुखमण्डल पर सफलता का सूर्य प्रकाशित है। यह प्रकाशवान अवश्य होगा। यह उन्नतिशील एवं विजयी जरूर होगा। इसके नेत्रों से आत्म-वेग टपक रहा है।”

तुम्हारे मुखमण्डल से श्रद्धा दृढता प्रकाशित होनी चाहिये। ज्यों ज्यों तुम्हारे दिव्य विचार स्थायी सम्पत्ति बनेंगे, ज्यों ज्यों तुम अपने सम्बन्ध में आशापूर्ण शुभसूचक भावों को स्थान दोगे त्यों त्यों तुम्हारे मुखमण्डल में श्रद्धा परिवर्तन होगा। जब हम किसी वस्तु विशेष की हार्दिक कामना करते हैं तभी से उसकी ओर अपने विचार प्रवाह को भी खोलते हैं। तभी से उससे सूक्ष्म सम्बन्ध स्थापित हो जाता है। उसी का प्रकाश मुखमण्डल पर भी होता है।

आप सोचिये कि “मेरे मुखमण्डल से प्रभावोत्पादकता, शक्ति, सिद्धि स्पष्ट प्रकट हो रही है। जिसकी मैं चाह करता हूँ—जिसकी कामना मेरे अन्तःकरण में उदित हुई है उसकी मुझे अवश्य ही प्राप्ति होगी। जो आदर्श मैंने सच्चे अन्तःकरण से निर्माण किये हैं वह अवश्य मेरे सामने प्रकट होगा।”

यही आशासूचक हृदभावना 'तुम्हारे' लिखें हुए पत्रों, बोले हुए वाक्यों, वस्त्रों से प्रकट हो। यही तुम्हारे साहित्य में। तुम इस विचार में डूबे रहो। इसी में गति लगाओ और प्रतिकूलता की भावना को कदापि पास न फटकने दो।

तत्पश्चात् अपने कार्यों पर दृष्टिपात करो। क्या 'तुम' ढीले ढाले रूप से कार्य करते हो। क्या काम से बचने की प्रवृत्ति है ? क्या तुम अपने काम को बोझा समझ कर करते हो ? परीक्षा करो। तुम्हारे प्रत्येक कार्य से सफलता प्रकट होनी अनिवार्य है। उत्तमता को छाप तुम्हारे प्रत्येक कार्य पर हो।

तुम्हारे ऊपर दूसरों के विचारों का जादू कदापि न चलना चाहिये। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, प्रतिशोध, भय क्रोधादि विकारों को मनमानी करने का अवसर न मिले। काल्पनिक शत्रुओं के विषय में तुम न विचारो।

नित्यप्रति के जीवन युद्ध में तुम जो भी देखो उसमें आशा उत्साह की आभा हो, तुम्हारा हृदय हरा भरा हो, पवित्रता निर्मल स्त्रोत वहा प्रवाहित होता हो। जीवन का वास्तविक आनन्द जीवन की प्रशान्त अवस्था में ही प्रकट होता है।

तुम मित्रता के वृक्ष लगाओ जिसमें तुम्हारी आकांक्षा पूर्ण हो और शत्रुता को काटेदार भ्रष्टियाँ को उखाड़ कर फेंक दो। अमुक व्यक्ति मेरा शत्रु है, अमुक मेरी बुराई चाहता है, अमुक मेरा प्रतिद्वन्दी है—ऐसे विचार सदा सर्वदा के लिये निष्कय कर दो, अन्यथा संकेत के प्रयोगों में सफलता न होगी।

संकेत की शक्ति तुम्हारी भद्रता में है। भद्रता का अर्थ है बिना देरी मुनी वस्तु पर विश्वास कर लेना तथा उसी विश्वास के बल पर निज जीवन का मार्ग निश्चय करना। यदि तुम्हें

अपनी बातों में खुद विश्वास न होगा, तो क्यों कर उन्नति कर सकोगे ? केवल श्रद्धा की न्यूनता के कारण न जाने कितने व्यक्तियों का अधःपतन हो रहा है। श्रद्धा जगतजननी जगद्ममा है और विश्वास संकेत का पिता-रूप है।

**एकांत में हमारे संकेत—**तुम्हें अपनी आत्मा के अपूर्व सामर्थ्यों का भान हो चुका है। तुम उस गुप्त भण्डार को खोलने चले हो। तुम्हें प्रतीत हो गया है कि अनन्त अपार बल का उद्गम स्थान भदा है। शक्ति और सामर्थ्यों की अभिवृद्धि एकांत के क्षणों में ही सम्भव है। एकांत में मन को तीव्र करो और उसे चिंतन करने के लिए एक विचार दो। उसी पर मनःशक्ति को तीव्र प्रवाह छोड़ दो। जितनी देर तुम्हारा मन उस एक विचार पर केन्द्रित रहेगा, उतनी देर वह तुम्हारे अव्यक्त मन को स्थायी सामग्री बनेगा।

उदाहरण स्वरूप चित्त को निम्न वाक्यों पर कुछ २ क्षणों के लिये केन्द्रित करो—“अनन्त ज्ञान, अनन्त जीवन, अनन्त प्रकाश, पवित्रता एवं प्रेम का भरना मेरे अन्तर में है। संपूर्ण शक्ति व सामर्थ्य का मूल स्रोत अनांत एवं अपार है। अनन्त परमात्मा में से व्यक्ति रूप में सामर्थ्य मुझ में प्रगट हो रही है।”

“परमात्मा की शक्तियों में से मैं अपना भाग खींच रहा हूँ। चेतन तत्व मेरे शरीर, मन और आत्मा में अखण्ड नवीन रचना कर रहा है। मैं चेतन तत्व को अन्तर्वाह्य परिपूर्ण देख रहा हूँ। मुझे अपना अद्भुत शक्तियों का आदि स्रोत प्राप्त हो गया है।”

एकांत में आप ऐसा सोचिए कि आपके मनोरथ क्रमशः आपको और आकर्षित होकर खिंचे आ रहे हैं। आपका

विद्युत् प्रवाह दृढ़ता से आपको आगे ढकेल रहा है। आपकी मुश्किलें आसान हो रहीं हैं। आप कमशः सिद्ध की ओर अग्रसर हो रहे हैं।

एकात स्थान आशापूर्ण शुभ-सूचक चित्रों को मनोमन्दिर में सजाने का सब से उत्तम समय है। शुभ-भावना को एकात में अपने अव्यक्त मन में प्रवेश कराना चाहिये। तत्पश्चात् कमशः उन्हें संकेत दे दे कर दृढ़ बनाना चाहिये।

मनुष्य को केवल जिज्ञा से ही नहीं, किन्तु अपने मन, वचन, कर्म तीनों से ही संकेत में विश्वास रखना चाहिये। जो संकेत वह एकात में अपने आपको दे, वे सच्चे हों, उनमें उत्साह भरा हो, इच्छा की अग्नि प्रदीप्त हो। जैसा मनुष्य भीतर से हो, वैसा ही बाहर से अपने को प्रकट करे।

“उत्तम समय आ रहा है। मैं प्रति दिन अच्छे-और अच्छे-जीवन की ओर अग्रसर हो रहा हूँ। मेरा ‘कल’ आज से सुन्दर होगा’-ऐसी भावना से नवीन प्रेरणा प्राप्त होती है।

“मेरी प्रकृति अभिलाषाओं के पीछे ऐश्वर्य, ईश्वरत्व अन्तर्हित है। मैं अपने हृदय के आनन्दमय भवन में आदर्श का आभास देखता हूँ उन्हीं का प्रकाश करता हूँ। मेरी मानसिक वृत्तियों, हार्दिक अभिलाषाओं को प्रकृति देवी सुन्ती है और उसका उपयुक्त उत्तर भी देती है। इसी भावना में विहार कीजिये।

**संकेत के दैनिक अभ्यास**—प्रत्येक दिन जब जब तुम थड़ा पूर्वक एकाग्र मन हो अपने आपको संकेत देते हो, कुछ न कुछ उन्नति कर लेते हो। जब तुम अपने आपसे कोई छोटा कार्य ठीक तरह कर लेते हो, तो तुम्हारी शक्ति में वृद्ध होती है।

अव्यक्त रूप से तुम्हारी शक्तियों को संकेत का शक्तिशाली अमृत प्राप्त हुआ करता है जिससे तुम्हारी परिपुष्टि होती है ।

एक ऐसा स्थान निश्चय करो जहाँ एक विशेष समय बैठ कर तुम सब संकेत दे सको । जिस प्रकार तुम भोजन ग्रहण करना नहीं भूलते उसी प्रकार स्व-संकेत का मानसिक मोहन ग्रहण करने में भूलचूक कदापि न करो । स्मरण रहे, एक दिन भूलने से कई दिन का प्रभाव नष्ट हो जाता है । तुम्हारी श्रद्धा को भी ठेस पहुँचती है ।

प्रत्येक दिन तुम अपने कार्य ( YourJob ) के किसी निशिष्ट अंग को हाथ में लो और प्राणाप्रण से लगा कर उसे पूर्ण कर डालो पहिले अपेक्षा कृत छोटे कार्य रहे फिर क्रमशः बड़े बड़े कार्य लेते रहो तुम्हारी शक्ति दिन पर दिन बढ़ेगी ।

प्रत्येक दिन तुम जिस व्यक्ति पर चाहो अपना प्रभाव डालने की वेशिश करते रहो । पहिले साधारण व्यक्तियों पर अपनी शक्ति अजमाओ फिर ऊँचे व्यक्तियों को चुनो ।

शक्ति प्रत्येक दिन बढ़ानी चाहिये । दो एक दिन आत्मचल संग्रह करने के पश्चात् आत्म संस्कार का कार्य छोड़ देने से एकाग्रित शक्ति भी नष्ट हो जाती है ।

शक्ति संग्रह का प्रथम सोपान अपेक्षा कृत कष्टप्रद हुआ करता है । प्रायः प्रत्येक उत्तम वस्तु की प्राप्ति का पहिला कदम सुखिष्ठ होता है । किन्तु एक बार आगरण होने के पश्चात् मैत्री पुरुष दृष्टा नहीं । उसका अन्तर्मन उसकी प्रचुर सहायता करता है । अन्तरमन में सदा प्रकार के विषयों का ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता है किन्तु दुर्लभ श्रद्धा रहित संकेत हमारे अन्तरमन को प्रदीप्त नहीं कर सकती । जिस मन में सर्व प्रथम प्रबल और पूर्ण

तुम्हारे सहज हृदय परिलुप्त हो कि उन्हें हिन  
मैं। उन की नव हृदयों गहरों हो कि प्रतिकूल दशाओं  
उपस्थित न करें। तुम व्याग्नान देख रहे हो। झों सड़ा होकर तुम  
आचेन करें तुम्हें लज्जित (Pallidness) करना चाहता है।  
तुम उधर ध्यान ही न दो। उसके अनिष्टकारी संकेतों को ध्यान  
ही न करो। उधर से मन हटा लो। जब तुम कर्तव्य मार्ग में  
अप्रसर होंगे, तो अनेक अनिष्टकारी व्यक्ति तुम्हारा विरोध  
करेंगे। तुम उनके प्रतिकूल संकेतों को अन्तःकरण की शक्ति  
मग्न न करने दो।

जब जब तुम्हें दूसरों के प्रतिकूल संकेतों का प्रभाव पर  
प्रतीत हो, अपनी मनःसमस्तरता (Mental Harmony) को  
रक्षा करो। उसे नष्ट न होने दी। दूसरों के संकेतों से प्रभावित  
न हो जाओ। कितने ही मानसिक निर्बल व्यक्ति दवाइयों के  
निर्माण पढ़ने से सफेद ग्रहण कर लेते हैं। वे मान बैठते हैं  
कि उनमें हृदय उधर रोग छिपे पड़े हैं। किन्तु ही बीमार पड़  
जाते हैं। प्रतिकूल संकेत से मृत्यु तक सम्भव है। यदि विष  
छेगिला लगी छुई चोतल का पानी भी पिला दिया तो केवल  
रक्त छेगिला मात्र से इतने भयङ्कर संकेत मिलते हैं कि मृत्यु  
सम्भव है। सर्प का विष मनुष्य उसको इतना नहीं मारता,  
मितल कि यह संकेत कि उन्हें सर्प ने काटा है और सर्प के दंश  
से मनुष्य को भर ही जाना चाहिये। सर्प का विष इतना विषैला  
नहीं मितल कि उसे उसका संकेत।

आप मध्य भीमों कि दूसरे ओ कहते हैं उस पर विश्वास  
न करेंगे, उनके समर्थ विचारों में न फँसने। अपने मन की  
समस्तरता रखें अपने ही हाथ में रखें, स्वयं अपना भविष्य  
संभालें करें, अपने पाले रखें रहें। फलतः विचारों से  
परिचालन न होवे।

तुम्हारी समस्त चिंतायें, समस्त भ्रांतियाँ दूसरों के प्रतिकूल संकेतों के परिणाम हैं। तुम जब तक अज्ञान में हो तब तक उनसे चिपटे रह सकते हो। जब तक ये अनिष्टकारी संकेत तुम से चिपटे रहेंगे तुम्हें अशान्त बनाये रखेंगे, चैन न लेने देंगे, तुम्हारी स्वर्णरूपी आत्मा को विशुद्ध न होने देंगे। जब तक तुम इस मल से युक्त हो, अपने वास्तविक स्वरूप को भूले हुए हो, तुम्हारे अन्तःकरण की दुर्बलता, भय एवं चिंता का एक मात्र कारण यह अज्ञान संकेत ही है। मानव समाज का एक वृहत भाग इन दुर्बल संकेतों से मानसिक दासत्व का शिकार बन गया है। वे जैसी सकीर्ण मानसिक भूमिका में निवास करते हैं वैसे ही बन जाते हैं।

**तुम दास हो या स्वामी ?—**संसार में दो प्रकार के व्यक्ति हैं—एक वह जिनका जीवन छोट, दासत्व, बंधन एवं परतन्त्रता की कुत्सित विचारधारा के कारण अवरुद्ध हो गया है, जो निरन्तर डरपोक, भयभीत एवं हीनता की भावना के वशीभूत होकर निजत्व को त्याग बैठे हैं और दूसरा के विचारों पर निर्भर रहते हैं। दूसरे वे जिन में अपनापन, मौलिकता एवं आत्माभिमान अवशेष है, जो पत्नी एवं निस्पन्द वायु की भाँति स्वतन्त्रता के पुजारी हैं, स्वयं अपने स्वामी हैं, खुद अपने शरीर के मालिक ( Controller ) हैं। उनके विशाल हृदय में, भय शङ्का एवं कायरता की अनिष्ट शाङ्कायें उत्पन्न नहीं होतीं। वे क्षण क्षण अन्तःकरण की शान्ति भंग करने वाले राग, द्वेष भय कम हिंसा की स्वनिर्मित बन्धनकारी नियमों को मानसक्षेत्र में कदापि प्रवेश नहीं होने देते।

क्या तुमने कभी इस तत्त्व पर विचार किया है कि तुम दास हो या स्वयं अपने स्वामी ? तुम अपने को किस श्रेणी में रखते

हो ! तुम अपने हो या दूसरे के ! तुम अपनी आत्मा पर भय एवं चिंता का कितना बोझ डालते हो ! तुम्हारे मन के अन्तस्तल में भय का संस्कार तो प्रबल नहीं हो गया है ! क्या तुम अपने भीतर दासत्व के, क्षद्रत्व के, विचारों को आश्रय देते हो ! क्या तुम अपनी तुच्छता, दीनता, हीनता, गरबी, मूर्खता की सत्तवात्मक विचारधारा में अस्त व्यस्त रहते हो ! क्या तुम अन्य व्यक्तियों के सहारे खड़े हो !

तुम्हारे कितने ही दुःख केवल भय के कारण हैं। मनुष्य की जीवन शक्तियों का नाश करने वाले भय महादुष्ट राक्षस हैं। असंख्य मनुष्य आज केवल भय के अनिष्टकारी संकेतों से जीवन बर्बाद कर रहे हैं। भय से उत्पन्न दुर्घृतियाँ सब प्रकार के पुरुषार्थ को नष्ट कर देती है।

**भय का कारण प्रतिकूल संकेत है—**भय क्या है ? आदिकाल से अनिष्टकारी संकेतों का वृहत् भण्डार। न जाने कब से हम अभागामी संकेतों का सचय करते आ रहे हैं। अविश्वास, अश्रद्धा, सकोच लज्जा, कायरता, ग्लानि आज के नहीं हैं। इनका समग्र हमारे पूर्व पुरुषों ने दैनिक जीवन में आने वाली अनेक आपदाओं को सह कर किया है।

किसी आती हुई अपत्ति की भावना से मन में एक आवग ( Emotion ) उत्पन्न होता है हम मन में सोचते हैं अब यह हुआ तो इसके साथ प्रकृति ( Seaction ) स्वरूप अब अमुक बात होनी चाहिये। कल्पना करके हम डर जाते हैं। भय जब स्वाभावगत हो जाता है तब कायरता या भीरुता कहलाता है। पुरुषों में भीरुता भयङ्कर दुर्गुण है।

संसार में तुम सर्वथा स्वच्छन्द हो। तुम्हें पूर्ण निर्भय

जीवन व्यतीत करना है। किसी से भयभीत नहीं होना है तुम्हारे अन्तर प्रदेश में जो भय की ग्रन्थिया पड़ गई है उनका मुलोच्छेदन करना है केवल तुम्हारी भय की विषय कल्पना ही तुम्हें चिन्तित करती है। जिस डर को तुम कल्पना कर रहे हो वह कभी आने वाला नहीं है।

भय को दूर करने के लिये दिन में दो तीन बार अमय होने की भावनाओं में प्रवेश करो। शब्दों को पूर्ण विश्वास पूर्वक अव्यक्त मन में जमाओ।

**भय से मुक्ति की भावनाएँ**—“मैं भय के चंगुल से सदा सर्वदा से लिये निकल गया हूँ। अब मैं पूर्ण निर्भय, निडर, निशङ्क हूँ। कोई मुझे डरा नहीं सकता। भय की ग्रन्थियों को मैंने उखाड़ फेंका है। डड़ मूल को नष्ट कर दिया है। मैं अब अम्युदय के पथ पर अग्रसर हूँ। अतः मेरा चित्त पूर्ण स्थिर है। डावा-डोल नहीं होता। संसार के भय आघात-प्रतिघात मेरी मन शान्ति भङ्ग नहीं कर सकते।

“मैं भय एवं पिशाची चिन्ता के दूषित विचारों की कल्पना को अपने अन्तःकरण में पुष्ट नहीं करता। मुझे मली भाति विदित हो गया है कि निश्चित और निर्भय व्यक्ति ही अम्युदय के मार्ग का पथिक घन सकता है किन्तु डरपोक मनुष्य तो तनिक भी आगे नहीं बढ़ सकता।”

“मैं अपने शत्रुओं की ओर से अभय हूँ, भय की कल्पना नहीं करता हूँ, न भविष्य की कल्पित चिन्ताओं को धारण करता हूँ। भय मेरा विचार सामर्थ्य नष्ट नहीं कर सकता।”

“मैं तो पूर्ण निश्चित होकर यह कहता हूँ कि जिसके

चलूंगा । मैं अब विषय वासनाओं के जाल में नहीं बँध सकता ।

“मेरे हृदय में उत्तबुद्ध का, सत् प्रेरणा का राज्य है । मैं अनासक्त हो कर समस्त कार्यों में अग्रसर होता हूँ । मैं सन्धी हृदय से शुद्ध सङ्कल्प से जीवन को महापुरुषों द्वारा बताये हुए मार्ग पर लगता हूँ । मेरा मन पूर्ण स्थिर है । मेरा मन सुखदायक, स्फूर्तिदायक विचारों से परिपूर्ण रहता है । यही कारण है कि मैं उत्कृष्ट जीवन व्यतीत कर रहा हूँ । मैं बुराई को त्याग कर भलाई को ग्रहण करता चलता हूँ ।

इसी प्रकार के दृढ निर्देश बना लीजिये और पूर्ण श्रद्धा पूर्वक आत्मा को उसमें स्नान कराइये । प्रतिदिन के अभ्यास से तुम्हें अपूर्व लाभ होगा । तुम्हारे मन में ऊँचा उठने की महत्वाकांक्षा प्रदीप्त होगी । यही तुम्हें परमार्थ की ओर ले जावेगी ।

**डायरी का प्रयोग कीजिये** — प्रातःकाल से सायंकाल तक तुमने क्या किया ? किस किस दशा में उन्नति की ! कौन कौन से महत्वपूर्ण कार्य किये ? इन सबको एक डायरी में रज करने रहिये । निद्रा से पूर्व कुछ काल के लिये इन कावों पर नोच ग्रहण करना कीजिये । यदि तुम्हारी अन्तरध्वनि उन कार्यों को उत्तम नहीं कहती तो दूसरे दिन प्रातःकाल उत्कृष्ट जीवन का भावना का दृढ निश्चय कीजिये । यदि तुमने कार्य उचित किये हैं तो उसी प्रकार भविष्य में करने का निश्चय डायरी में नोट कर लीजिये ।

केवल सोच लेने मात्र से कि कल हम अनुक कार्य करेंगे आप अपने कर्तव्य का पावन न कर सकेंगे । लिख लेने से संकेत और भी दृढ़ हो जायेंगे, सत्य का सच्चा हागा तथा आत्म सुधार

का दृढ़ संकेत अकस्मात् तुम्हारे अव्यक्त मन में प्रवेश कर जायगा। लिखने से तुम्हारे कार्य स्पष्ट दृष्टिगोचर होंगे। नियमितता की अभिवृद्धि होगी तथा आत्म बल भी बढ़ेगा।

तब महापुरुष डायरी लिखने के अभ्यस्त रहे हैं और उन्होंने समय का कजूसी की भांति उपयोग किया है। वे अपनी कटु अनुभव, तथा प्रेरणाएँ उन्हीं में लिखते रहे। उन्हें अपनी कमजोरियाँ के लिये आत्म-ग्लानि हुई। तत्पश्चात् उन्होंने प्रगतिशील जीवन का पथ ग्रहण किया।

डायरी में निम्न प्रकार कार्य प्रारंभ कीजिये। अपना प्रथम निश्चय मुख पृष्ठ पर लिखिये—“ मैं आन से दृढ़ निश्चय करता हूँ कि नित्य नियति समय ईश्वर की प्रार्थना करूँगा मैं दृढ़ निश्चय करता हूँ कि नित्य नियमित व्यायाम करूँगा। अपने कर्तव्य के प्रति सच्चा बना रहूँगा। परम निर्भय होकर निज कर्तव्य पालन करूँगा। मैं किसी भय, चिंता या क्लेश से डर कर अपने निश्चित कार्य क्रम से कदापि न हटूँगा मैं अपने सहकर्मियों पर अटल जमा रहूँगा। मेरे हृदय में जो उत्तम प्रेरणाएँ उठती हैं उनको अपने जीवन में प्रकट करूँगा।

“परमात्मा ने मुझे अतुल्य शक्ति से विभूषित किया है; अतः दृढ़ निश्चय भाव से मैं अपने व्रत में स्थिर रहूँगा। संसार के विकार मुझे सत्यपथ से व्युत्त नहीं कर सकते।”

“मुझ में अदम्य उत्साह है। मैं अपनी आत्म ज्योति का शुद्धता तथा पवित्र की भावना से प्रति दिन प्रदीप्त करता रहूँगा मेरे हृदय में निर्वल बुद्धि, सत्प्रेरणा, ज्ञान का प्रकाश उदय होता है। मैं ऐसा दृढ़ हूँ, और चट्टान के सामान स्थिर हूँ कि सांसारिक घटनाएँ मुझे मेरे दृढ़ निश्चय से चलायमान नहीं कर सकती। मैंने करुणामय परमात्मा का आभार किया —

अपने दृढ़ विश्वास से चाहे कठिन से कठिन विघ्न बाधाओं के आने पर भी हटने वाला नहीं हूँ। आन से मैं एक नवीन पथ का अनुसरण कर रहा हूँ। पर पथ सर्वथा नवीन एवं उत्कृष्ट है।”

अपने निश्चयों को लिखकर तुम अधिकाधिक कार्य में प्रविष्ट हो सकोगे। नित्य अपने संकेतों को श्रद्धा पूर्वक पढ़ो, उनका मनन करो। दुरे ढरपोक विचार आकर तुम्हें अशान्त न करें। तुम्हारी डायरी तुम्हारे आत्मोद्धार की सूचक है। यह हर कदम पर तुम्हारी सहायक है। जितनी बार तुम अपने संकेतों का पालन करोगे, नव प्रेरणा प्राप्त होगी। दीर्घ काल तक शुभसंकेतों पर मन एकाग्र करने से तद्रूप हो जाते। अतः जीवन को इन दिव्य संकेतों में डुबो दीजिये। आत्मा को इनमें तल्लीन कर दीजिये तथा कुछ काल के लिये सब कुछ विस्मृत कर दीजिये। जो मनुष्य अपने चंचल अस्थिर विचारों को वश में कर, सत्पूरणा प्राप्त कर रहा है वह प्रति दिन दिव्य ज्ञान प्राप्त कर रहा है।

जगत पिता परमात्मा ने सृष्टि में स कीर्णता, सीमाबन्धन, दरिद्रता को स्थान नहीं रक्खा है। स कीर्णता, सीमाबन्धन, दरिद्रता संसार में नहीं प्रत्युत स्वयं हमारे अन्तर्जगत में प्रविष्ट हो गए हैं। स्वयं हमारे अन्तःकरण में ये विपरीत कौटारण्य लबाटकार आ घुसे हैं और उन्होंने हमारे प्राणतत्त्व का भयङ्कर हास किया है। पृथ्वी पर तो कोई भी मनुष्य दरिद्र, असमर्थ, छुद्र या स कीर्ण नहीं होना हिचाये। दोष स्वयं हमारा ही है। विरोधी भाव रखकर भला हम किस प्रकार उन्नत अवस्था में पहुँच सकते हैं? आत्म बल और आत्म विश्वास के आधार पर ही हम अपने जीवन को सुखी एवं समृद्धशाली बना सकते हैं।

## मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तकें: -

- |  |     |
|--|-----|
| ( १) मैं क्या हूँ ? (२) सूर्य चिकित्सा विज्ञान | (=) |
| ( ३) प्राण चिकित्सा विज्ञान                    | (=) |
| ( ४) परकाया प्रवेश                             | (=) |
| ( ५) स्वरथ और सुन्दर बनाने की अद्भुत विद्या    | (=) |
| ( ६) मानवीय विद्युत के चमत्कार                 | (=) |
| ( ७) स्वर योग से दिव्य विज्ञान (२) भोग में आंग | (=) |
| ( ८) वृद्धि बढ़ाने के उपाय                     | (=) |
| ( ९) धनवान बनने के गुप्त रहस्य                 | (=) |
| ( १०) पुत्र या पुत्रो उत्पन्न करने की विधि     | (=) |
| ( ११) वशीकरण की सच्ची सिद्धि                   | (=) |
| ( १२) मरने के बाद हमारा क्या होता है           | (=) |
| ( १३) जीव जन्तुओं की बोली समझना                | (=) |
| ( १४) ईश्वर कौन है ? कहाँ है ? कैसा है ?       | (=) |
| ( १५) क्या धर्म ? क्या अधर्म ?                 | (=) |
| ( १६) गहना कर्मणोगति                           | (=) |
| ( १७) लीचन की गूढ़ गुत्थियों पर तात्विक प्रकाश | (=) |
| ( १८) पंचाध्यायी धर्म नीति शिक्षा              | (=) |
| ( १९) शक्ति संचय के पथ पर                      | (=) |
| ( २०) आत्म गौरव की साधना                       | (=) |
| ( २१) प्रतिष्ठा का उच्च सोपान                  | (=) |
| ( २२) मित्र भाव बढ़ाने की कला                  | (=) |
| ( २३) आन्तरिक उत्साह का विकास                  | (=) |
| ( २४) आगे बढ़ने की तैयारी                      | (=) |
| ( २५) अध्यात्म धर्म का अवनन्वन                 | (=) |
| ( २६) प्रसन्न विद्या का रहस्योद्घाटन           | (=) |
| ( २७) ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग           | (=) |
| ( २८) यम और नियम                               | (=) |
| ( २९) वासन और प्राणावाह                        | (=) |